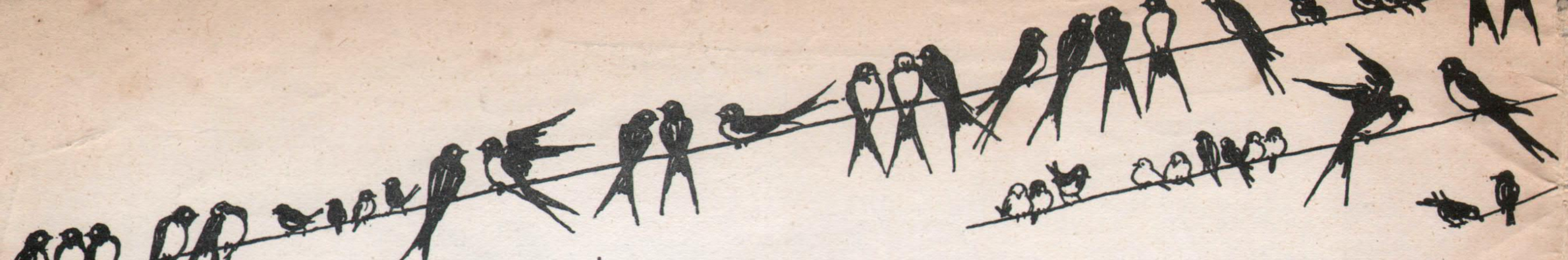
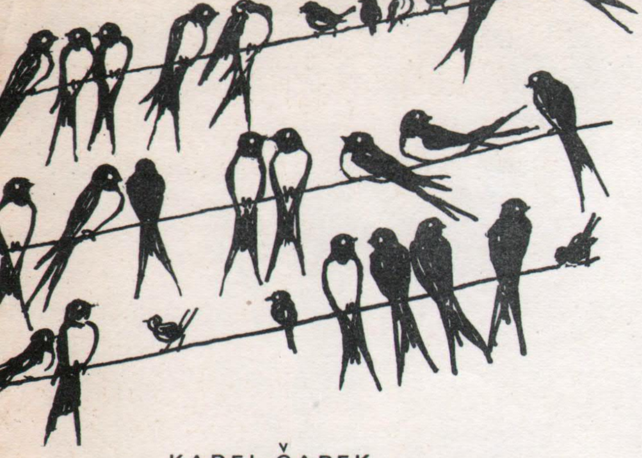
Guter Rat

FÜR HEUTE UND MORGEN



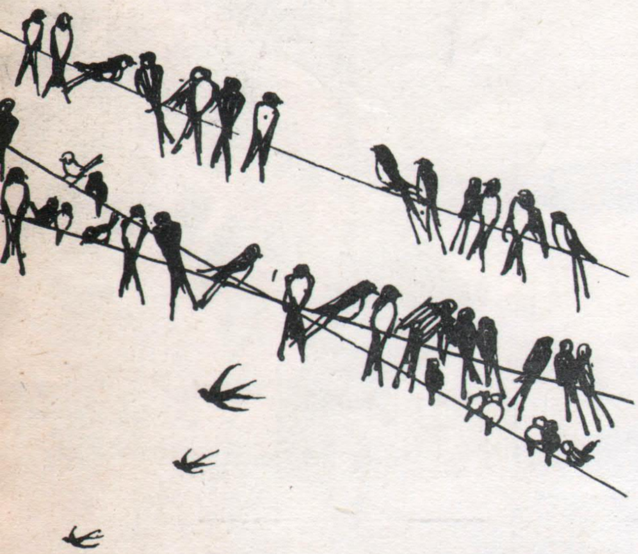
1/1963 · VERLAG FÜR DIE FRAU · LEIPZIG · PREIS DM 1,25





KAREL ČAPEK

DAS VOGELMÄRCHEN





Zeichnung: Hans Mau

Ihr habt ja keine Ahnung, was sich die Vögel alles erzählen. In menschlicher Sprache sprechen sie nämlich nur zeitig am Morgen, bei Sonnenaufgang; später, am hellichten Tag, haben sie keine Zeit mehr, viele Worte zu machen – ihr könnt euch ja vorstellen, wieviel Arbeit es dann gibt, hier ist ein Körnchen aufzupicken, dort ein Regenwurm aus der Erde zu buddeln und da schnell eine Mücke in der Luft zu erhaschen. So ein Vogelvater kann sich schier die Flügel lahmfliegen, die Vogelmutter aber muß zu Hause die Kinder betreuen. Darum unterhalten sich die Vögel nur am frühen Morgen, wenn sie in ihren Nestern die Fenster aufmachen, das Bettzeug zum Lüften hinauslegen und die Suppe für das Frühstück kochen.

„'n Morgen", rief die Amsel, die ihr Nest in der Kiefer hatte, ihrem Nachbarn, dem Spatzen, zu, der in der Dachrinne wohnte. „'s wird Zeit!"

„Und wie und wie und wie", erwiderte der Spatz, „muß fliegen, fliegen und stibitzen, stibitzen, stibitzen, damit's was zu Mittag gibt."

„Wohl, wohl", gurrte die Taube auf dem Dach. „Das sind Sorgen gleich am Morgen. Wenig Korrrn, wenig Korrrn!"

„Tja, tja", stimmte der Spatz bei und kroch aus dem Bett. „Das machen die Autos. Als noch die vielen Pferde rumliefen und ihren Mist überall liegenließen, da gab's Körner, und wie! Aber jetzt? Jetzt flitzt so'n Auto vorüber, und zurück bleibt nix, nix, nix!"

„Und der Gerrruch, der Gerrruch", gurrte die Taube. „Vertracktes Leben, brrr! Hinwerfen möchte man am liebsten den ganzen Krempel! Was ich rumkreise und gurre! Und was kommt raus bei der Rackerei? Kaum ein Brocken, kaum ein Korn. Gräßliche Zustände, greulich!"

„Denkst du, wir Spatzen finden viel mehr?" plusterte sich der Spatz auf. „Ich sage dir, hätte ich nicht die Familie, ich bliebe nicht hier, ich –"

„Wie der Spatz aus Smichov", ließ sich der Stieglitz im Gebüsch vernehmen.

„Aus Smichov?" fragte der Spatz. „Dort habe ich einen Bekannten, er heißt Flip."

„Der ist's nicht", sagte der Stieglitz. „Dieser hieß Pepik. Ein liederlicher Vogel war er, hat sich nicht einmal richtig gewaschen und frisiert und den lieben langen Tag immer nur geschimpft: In Smichov sei's langweilig und widerlich und wie's die anderen Vögel trieben, die gingen im Winter nach dem Süden, an die Riviera oder nach Ägypten, wie die Störche und die Wildenten und die Schwalben und die Stieglitze, nur die Spatzen müßten sich bei Wind und Wetter ihr Leben lang in Smichov plagen und schinden. ‚Aber das laß ich mir nicht bieten', schrie der Spatz, der Pepik hieß, ‚wenn so'ne Schwalbe, die im Wirtshaus wohnt, nach Ägypten fliegen kann, warum, meine Lieben, nicht auch ich? Und ich fliege doch hin, daß ihr's wißt, wißt, wißt! Muß nur erst meine Siebensachen einpacken, Zahnbürste, Pyjama, Schläger und Bälle, damit ich dort Tennis spielen kann. Ihr werdet piepen, wie ich sie alle beim Tennis reinlege. Ich kenne Schliche und Finten! Ich tue, als wollte ich den Ball servieren, aber statt des Balls fliege ich selber, und wenn sie mit dem Schläger nach mir ausholen, piepse ich ihnen was oder fliege auf und davon, heidididi! Und wenn dann alle besiegt sind, heirate ich eine Multimillionärin, kaufe mir das Wallensteinpalais und baue mir hinterm Kamin ein Nest; aber nicht etwa aus gewöhnlichem Stroh, oho!, sondern aus Manilastroh, Watteline, Crêpe de Chine, Meergras, Chinchilla und Hermelin, ätsch!' – So brüstete sich der Spatz."

„Ist er denn auch geflogen?" fragte die Amsel.

„Ja", fuhr der Stieglitz fort. „Er wartete nur bis zum Herbst und machte sich dann eines Tages in aller Herrgottsfrühe nach dem Süden auf. Aber weil die Spatzen doch nie nach dem Süden fliegen, kennen sie den richtigen Weg nicht. Und der Spatz Pepik hatte nicht einmal genug Federkiele, nämlich Geld, um im Wirtshaus zu übernachten. Na ja, die Spatzen sind ja immer Liederjane gewesen, denn tagaus, tagein fliegen sie nur auf den Dächern hin und her. Kurzum, der Spatz Pepik gelangte nur bis Řičany. Weiter ging's nicht, denn es war ihm kein roter Heller übriggeblieben; er mußte noch froh sein, daß der Spatzenbürgermeister von Řičany in aller Freundlichkeit zwitscherte: ‚Du liederlicher Kerl, du Tagedieb, du meinst wohl, in Řičany haben wir genug Roßäpfel und Pferdemist für jeden hergelaufenen Vagabunden, Landstreicher oder Bettelvogt? Wenn du willst, daß wir dir den Aufenthalt in Řičany bewilligen, darfst du nie auf dem Marktplatz, nie vor dem Wirtshaus und nie auf der Landstraße picken, wie wir Alteingesessenen, sondern nur draußen hinter den Bauernhöfen. Als Wohnung wird dir von Amts wegen ein Bündel Stroh im Schuppen des Hauses Nummer siebenundvierzig zugewiesen werden. Da, trag dich in die Einwohnermeldeliste ein und marsch, laß dich hier nicht wieder blicken.' – Und so kam es, daß der Spatz Pepik aus Smichov, statt an die Riviera zu fliegen, in Řičany sitzenblieb."

„Und ist er heute noch dort?" fragte die Taube.

„Jawohl", sagte der Stieglitz. „Ich habe eine Cousine in Řičany, und die hat mir von ihm erzählt. Er verhohnepipelt die Řičaner Spatzen und gibt an. Es sei so langweilig und widerlich, in Řičany Spatz zu sein, nicht einmal eine Elektrische gäbe es, wie in Smichov, und längst nicht so viele Autos, und die Spitzenmannschaften hätten keine Sportplätze in Řičany, mit einem Wort, nichts und nichts und wieder nichts; und es fiele ihm gar nicht ein, in Řičany vor Langeweile zu krepieren, er hätte eine Einladung an die Riviera und warte nur, bis von Smichov das Geld einliefe. Und so viel piepte er herum über Smichov und die Riviera, daß jetzt die Řičaner Spatzen meinen, anderswo sei das Paradies, und sie picken nicht mehr so emsig wie bisher, sondern titschern und zwitschern und räsonieren wie die Spatzen überall auf der Welt und sagen: ‚Überall lieber als in Ři-Ři-Řičany!'"

„Ja, ja", meinte die Meise, die auf einem Strauch saß, „komische Vögel gibt's auf der Welt. Da lebte einmal bei Kolin – eine wundervoll fruchtbare Gegend – eine Schwalbe, die hatte in der Zeitung von Amerika gelesen. Da setzte sich die Schwalbe in den Kopf, dieses Amerika müsse sie doch einmal zu sehen kriegen. Und sie flog hin."

„Wie?" fragte schnell der Stieglitz.

„Wie, weiß ich nicht", sagte die Meise, „vielleicht mit einem Schiff. Vielleicht auch mit einem Luftschiff, da konnte sie sich leicht unten ein Nest, vielmehr eine Kabine, hinbauen mit so einem Fensterchen drin, damit sie den Kopf hinausstrecken und hin und wieder runterspucken konnte. Kurz, nach einem Jahr kam sie wieder und sagte, sie wäre in Amerika gewesen. Und dort sei alles ganz anders als bei uns. Zum Beispiel gibt es dort keine Stieglitze, und die Häuser sind riesenhoch; wenn ein Spatz auf dem Dach nistet und es fällt ihm ein Ei aus dem Nest, braucht es so lange, ehe es unten ankommt, daß inzwischen ein junges Spätzlein auskriecht, her-

(Schluß der Erzählung auf Seite 16)

Zum Umschlag:
Formschön, farbenfroh und praktisch? – Dann wählen Sie Plaste! Farbfoto: Inge Reunert

EIN SEEMANN GING AN LAND

Wer mit Volldampf und Ahoi
durch die Meere kühn gesteuert,
ist mit Freuden gleich dabei,
wird an Land er angeheuert.

Denn wie schön, im Ehehafen
lebenslang vor Anker gehn,
noch dazu bei solchem braven
und geliebten Kapitän!

Zwar – jetzt heißt es Kurs bewahren
auf das Ziel Gemeinsamkeit,
doch man bangt nicht vor Gefahren,
wenn man jung ist – und zu zweit.

Keine Klippe kann uns stören
und auch kein Klabautermann.
Menschen, die sich ganz gehören,
ficht der stärkste Sturm nicht an.

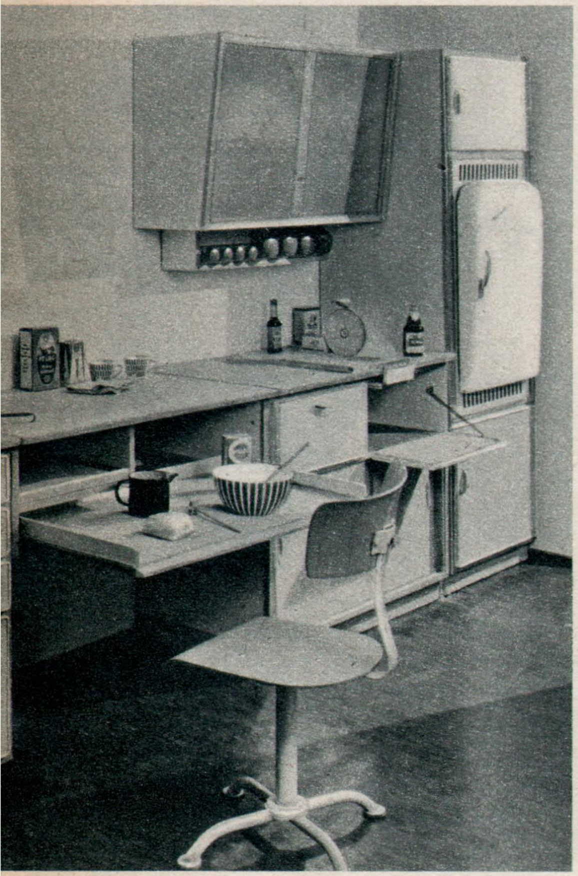
Meistert man auf solche Weise
froh und tapfer das Geschick,
wird des Seemanns Hochzeitsreise
dann zum Stapellauf ins Glück!

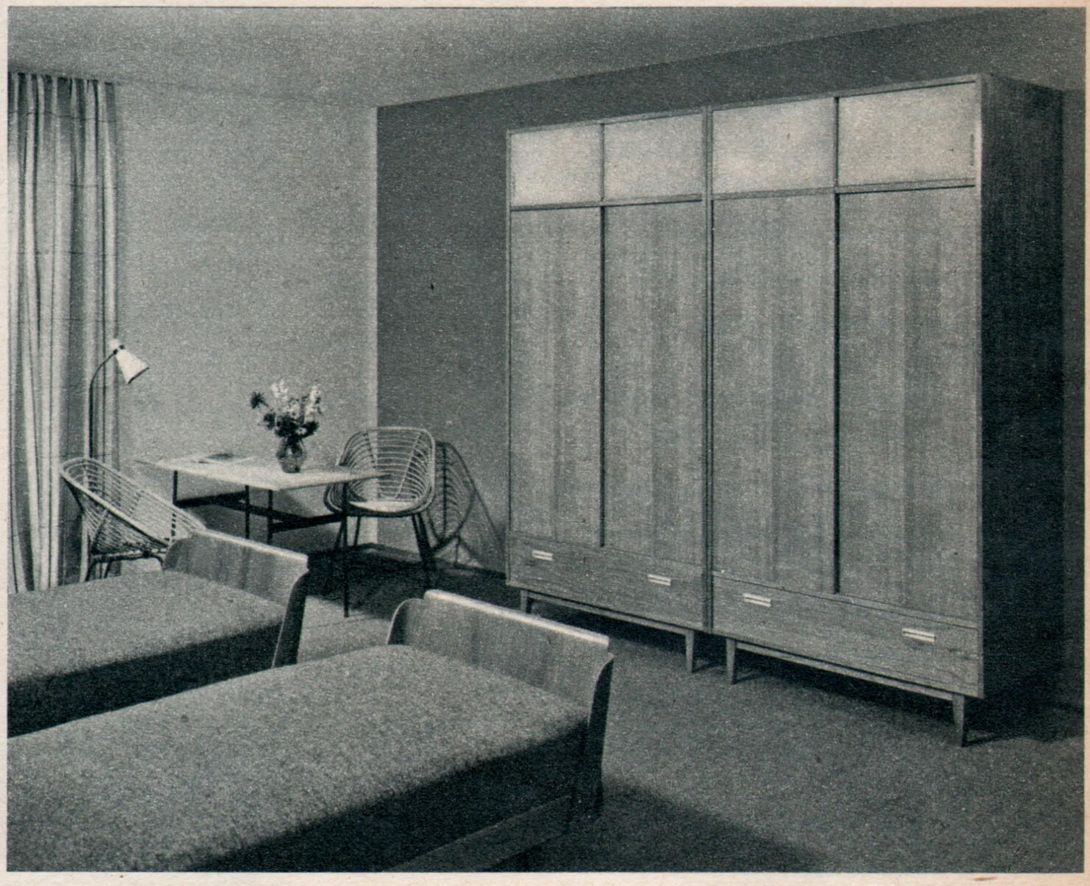
Hannes



Ein Schnappschuß aus dem „Haus der Hochseefischer" in Rostock Foto: ILOP

Jedes Jahr fliegen viele junge Menschen aus der elterlichen Wohngemeinschaft aus, um ein Leben zu zweit zu beginnen und sich ein eigenes Heim aufzubauen. Natürlich wollen sie dabei alles anders machen, als sie es von zu Hause gewöhnt waren. Ihre vier Wände sollen moderner und großzügiger eingerichtet sein. Dafür bieten ja auch unsere heutigen Möbel die Voraussetzungen: Sie sind vielfach schlichter, klarer, zweckmäßiger und auch farbenfroher und freundlicher als die, die sich die Eltern vor Jahren angeschafft haben. Und da die jungen Menschen bei uns im Gegensatz zu früher schon nach beendeter Berufsausbildung recht gut verdienen, können sie es sich leisten – vorausgesetzt, daß beide Teile von Anfang an regelmäßig gespart haben –, ihre eigene Wohnung ganz modern auszustatten. Freilich schießen sie dabei manchmal auch ein bißchen übers Ziel und lassen über der optischen Wirkung das Zweckmäßige außer acht.
Unser junges Seemannspaar wird in Kürze eine Kleiderbürste usw. und darüber ein rechteckiger, glatter Spiegel.
Über die Einrichtung des Wohnzimmers waren sie erst geteilter Meinung. Fest stand, daß die längste durchgehende Wand mit Anbauteilen zugestellt werden und so ein einheitliches Ganzes darstellen sollte. Helmut schwärmte für die Leiterwand, in die nach Belieben einzelne Schrank- und Regalteile eingehängt werden können. Auch ein Schreibplatz und sogar eine Nähmaschine, die mit wenigen Handgriffen aus einem Schrankfach herausgeklappt werden kann und so keinen extra Platz im Zimmer beansprucht, gehören zu dieser formschönen Komposition. Jutta gefiel an sich dieser Vorschlag gut, man konnte wirklich viel in einer solchen „Wand" unterbringen, ohne daß der Raum gleich voll war. Aber geschlossene Anbauschränke fanden bei ihr doch noch mehr Sympathie. Diese Schränke kann man auch gut einzeln stellen, wenn man einmal Lust bekommt, die Wohnung umzuräumen. Später kann man bei kann gleichzeitig Arbeitstisch sein, entschied Jutta, und wenn man sich dann ein bißchen ausruhen oder vielleicht noch etwas lesen will, verzieht man sich in die Sesselecke. „Oder wenn wir Besuch haben, dann kannst Du nach dem Essen oder auch vorher die Gäste zu einem Glas Wein hinüber auf die bequemeren Plätze bitten, während ich ungestört den Eßtisch versorge. Ist das nicht viel hübscher?" Helmut gab sich auch hier geschlagen.
Damit wäre die Wohnzimmereinrichtung im wesentlichen geklärt. Natürlich muß in die Sesselecke eine passende Stehlampe, während über dem Eß-/Arbeitstisch eine tiefgehängte Pendelleuchte das richtige ist. Der Polstermöbelstoff soll kräftige, nicht zu helle Farben haben, dann ist er nicht zu empfindlich für Schmutz und bildet zugleich einen wohltuenden Kontrast zum hellen Holz der Möbel und einer dezent längsgestreiften Tapete. Die Gardinen, die über die ganze Fensterwand gezogen werden sollen, wollten sie zuletzt





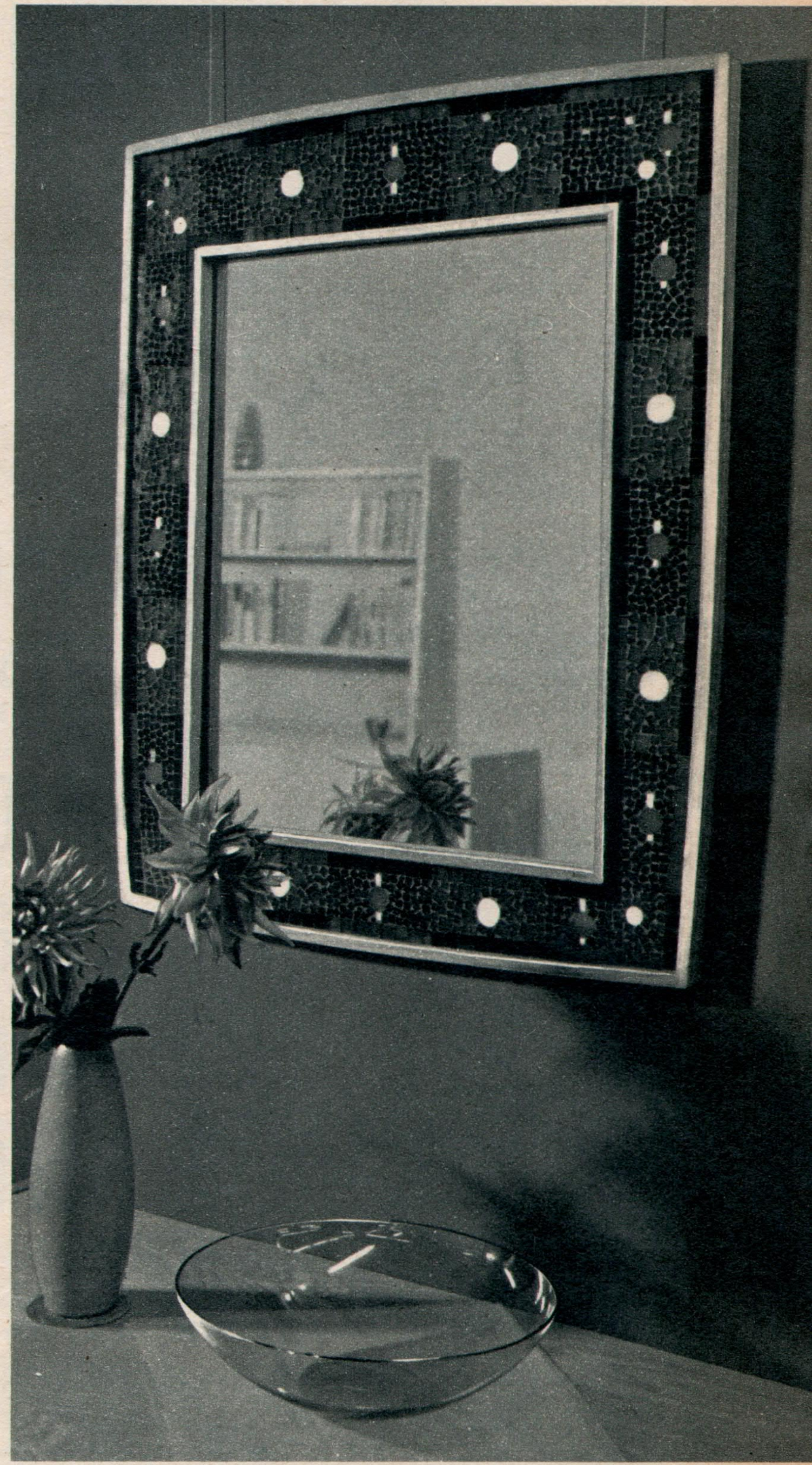
hübsche kleine AWG-2-Zimmer-Wohnung beziehen, und schon lange haben die beiden Pläne geschmiedet, wie einmal alles aussehen soll. Anfangs gab es dabei zwar einige Meinungsverschiedenheiten. Aber dann haben sie doch gemeinsam für alles eine befriedigende Lösung gefunden, die die Forderung nach moderner, großzügiger Gestaltung und Zweckmäßigkeit sehr gut erfüllt. Wollen wir doch einmal ihren Plänen folgen!
Gleich beim Betreten soll die Wohnung einen freundlichen, anheimelnden Eindruck machen, darüber sind sie sich einig. Der fensterlose, schmale Korridor soll deshalb helle gelbe Wände, eine rot getönte Decke und eine schlichte Pendelleuchte erhalten, die ein schönes, warmes Licht gibt. Für die Garderobe wollen sie einfache Holz- oder Metallhaken auf einer Bastmatte anbringen, damit die Wand nicht durch eventuell feuchte Kleidungsstücke beschädigt wird. Daneben kommt ein halbhohes Garderobeschränkchen mit Schubfächern für Handschuhe, Bedarf auch noch einen Kleider- oder Wäscheschrank dazukaufen, den es in gleicher Ausführung gibt, so daß er ohne weiteres auch ins Wohnzimmer paßt. Außerdem sind diese Anbaumöbel nicht so hoch wie die Leiterwand und lassen den verhältnismäßig niedrigen Raum der Neubauwohnung größer erscheinen. (Daß sie hier auch besser bis hinauf reichen konnte, wollte Jutta nicht anführen, denn sie gibt nun mal nicht gern zu, daß sie eine kleine Person ist.) Und schließlich hat man hier weniger Staub zu wischen als in den offenen Regalteilen. Dieser Fülle von Gegenargumenten mußte sich Helmut beugen.
Aber nun kam die Frage: Sollte man einen Mehrzwecktisch mit bequemen Polsterstühlen anschaffen oder lieber einen Eßplatz mit Stühlen und extra noch eine Polstersesselecke mit Couchtisch einrichten? Jutta war natürlich für letzteres, wenn es auch, wie Helmut einwandte, auf Kosten der Großzügigkeit im Raum ginge. Der Eßtisch kaufen, um sie in Muster und Farbe möglichst gut auf Tapete und Polsterstoff abzustimmen.
Die Schlafzimmergestaltung schien zunächst auch problematisch. Jutta hatte sich in ein durchgehendes breites Doppelbett mit unmittelbar angefügten niedlichen kleinen Nachttischchen verliebt. Aber Helmut wollte lieber zwei Liegen, die mit Polsterstoff bezogen sind, und dazu einen Bettkasten, in dem das Bettzeug verschwinden kann. Natürlich dauert es abends ein paar Minuten länger, ehe man in die „Falle" kommt. Dafür sieht das Zimmer aber tagsüber wohnlich aus, und man kann sich auch jederzeit mal ein bißchen ausstrecken, ohne gleich ins Bett steigen zu müssen. „Und wenn man nur zwei Räume hat, ist es da nicht Verschwendung, wenn man einen Raum nur für die Nacht zum Schlafen benutzt? So haben wir zwar ein Schlafzimmer, gleichzeitig aber doch noch einen zweiten Wohnraum. Auf die Nachtschränkchen können wir schließlich auch verzichten. Dafür kaufen wir dir ein kleines

Schränkchen, das mit aufgeklapptem Spiegel gleich einen Frisiertisch darstellt." Jutta hatte im stillen längst nachgegeben und Helmut in seinem Feuereifer nur noch ein bißchen weiterreden lassen. Dabei überlegte sie schon, daß man die beiden Liegen schließlich auch übereck aneinanderstellen und sich dazu noch ein Tischchen und zwei Polsterhocker oder kleine Sessel kaufen könnte, dann hätte man noch eine gemütliche Sitzecke.

Nun blieb noch die Küche. Aber da gab es keine lange Diskussion. Helmut meinte, das müsse Jutta am besten wissen, wie alles am praktischsten und bequemsten für sie ist. Sie entschied sich für eine moderne Anbauküche mit Kühlschrank und für einen Elektroherd. Und da die kleine Küche fast quadratisch ist, wählte sie dazu einen Drehstuhl, mit dem sie alle umliegenden unteren Fächer bequem erreichen und so einen großen Teil der Essenzubereitung im Sitzen erledigen kann. Man hat ihr zwar gesagt, daß für längeres

KLEINE WOHNUNG





Arbeiten ein fester Stuhl besser sei. Aber so lange Zeit wollte sie ja gar nicht mit Küchenarbeit verbringen. Wenn man so eine moderne kleine Küche hat, muß einem doch alles schnell und leicht von der Hand gehen.

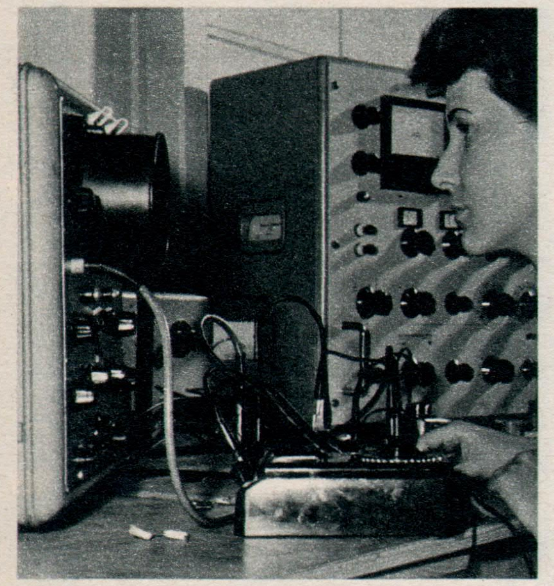
Nun können es unsere beiden kaum noch erwarten, bis der Tag der Schlüsselübergabe kommt und sie ihr kleines Reich einweihen können, das schon als greifbare Realität in ihren Plänen existiert. Wir aber möchten allen jungen Menschen raten, sich, bevor sie einmal ihre Wohnung ausstatten, so gründliche Gedanken darüber zu machen wie Jutta und Helmut und dabei auch die wohlmeinenden Ratschläge der erfahreneren Eltern nicht außer acht zu lassen. Denn die Grundeinrichtung kann man sich nicht aller paar Jahre neu anschaffen. Sie darf nicht nur das Auge befriedigen, sondern muß auch den Anforderungen des Alltags, der ja in jeder Ehe schon auf Grund der verschiedenen Berufe anders aussieht, auf die Dauer voll gerecht werden. G. A.

Fotos: Friedrich Weimer
Entwürfe: Entwurfsbüro Schkeuditz (2), Entwurfsbüro Niedersedlitz/Sa. (1), Siegfried Kern (1)

GROSSES GLÜCK



In der Lehrwerkstatt erlernen die Mädchen Grundbegriffe ihres Berufes

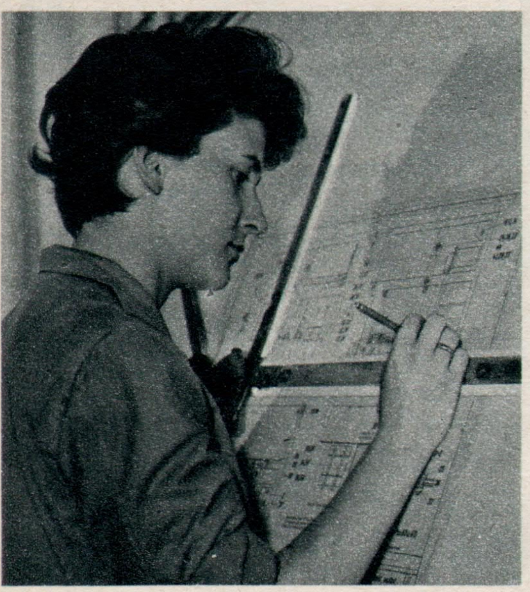


Vor dem Studium erfolgt eine praktische Ausbildung, z. B. im Meßgeräte-Labor

Auch die Technik braucht die Frauen

Die Herren Studenten zogen bedenklich die Brauen hoch, zwirbelten verwundert und skeptisch ihre Bärte, tauschten vielsagende Blicke und sagten wohl zueinander: „Eine Frau studiert Mathematik? Ist natürlich indiskutabel! Überhaupt – schrulliger Einfall, das – muß ja ein absonderliches Wesen sein, durchaus unweiblich." Zur gleichen Zeit redeten sich die Beamten des bayrischen Kultusministeriums über den Antrag die Köpfe heiß, einer Frau zu gestatten, die Mathematikvorlesungen ihres Vaters zu hören. War es mit der Ehre und dem Ruf einer renomierten Alma mater zu vereinbaren, daß ein Mädchen in die Hörsäle einzog? Das mußte reiflich erwogen werden.

Sie lächeln, wenn Sie das lesen? Sie denken an das Bild, das Ihnen die Universitäten und Hochschulen der DDR täglich bieten, sehen Studentinnen gemeinsam mit ihren Kommilitonen lernen und arbeiten und finden das jetzt ganz selbstverständlich. In der Tat – es ist kaum mehr begreiflich, daß sich die geschilderte Szene noch vor knapp sechzig Jahren in Deutschland abgespielt hat und daß die bloße Forderung nach Zulassung von Frauen zum Studium erbitterte und unversöhnliche Gegner ins Feld rief. Die Frau, die um die Jahrhundertwende von ihren ausschließlich männlichen Studienkollegen in München wie ein Wundertier bestaunt wurde, war die spätere Frau des großen Dichters Thomas Mann; das Mädchen, das die Vorlesungen ihres Vaters zu hören wünschte, hieß Emmy Noether. Gerade sie hat übrigens den Skeptikern eine eindeutige Lehre erteilt. Als Begründerin der modernen Algebra erlangte sie Weltruhm. Trotzdem waren Frauen wie sie noch lange Zeit Raritäten an unseren Universitäten. Die althergebrachte Anschauung: „Dem Mann der Staat, der Frau die Familie!" ließ sich nicht so schnell verdrängen. Jahrzehntelang mußten die Frauen noch um die Gleichberechtigung im Berufsleben kämpfen. Dem ersten deutschen Arbeiter-und-Bauern-Staat blieb es vorbehalten, diese Forderung endgültig und mit aller Konsequenz zu verwirklichen. Ein Strom von Energien, Fähigkeiten und Schaffensfreude wurde damit frei gemacht, der den Weg für ein reicheres, erfüllteres und schöneres Leben ebnete. Die Frau hat sich die Technik erobert und meistert sie ausgezeichnet. Davon geben Ingenieurinnen, Technologinnen und weibliche Dispatcher täglich sichtbare Beweise. Freilich – diese Technik hat sich gewandelt. Automatisierung und Mechanisierung werden groß geschrieben. Maschinen haben schwielige Fäuste abgelöst und damit zugleich ein Hemmnis beseitigt, das sich in der Vergangenheit vor technisch interessierten Frauen auftürmte. An die Stelle schwerer körperlicher Arbeit treten mehr und mehr Berufe, die wissenschaftliche Qualifikation, technisches Einfühlungsvermögen und auch behutsame Hände erfordern.



Arbeit an einer Konstruktionszeichnung für die Ingenieur-Abschluß-Prüfung

Von Jahr zu Jahr wächst die Zahl auch der Mädchen, die sich voller Selbstvertrauen einem technischen Studium zuwenden. Ein Beispiel soll hier für viele sprechen: An der Technischen Universität Dresden waren noch im Jahre 1961 nur 3,9 Prozent der neu immatrikulierten Studenten Mädchen, 1962 hatte sich der Anteil schon auf 6,5 Prozent erhöht. Dabei verteilen sie sich fast gleichmäßig auf die einzelnen Fachrichtungen – ein Zeichen dafür, daß ihre Interessen und ihre Berufswünsche auf den verschiedensten Gebieten liegen. Das gleiche trifft auch für die Ingenieurschulen zu, die ebenfalls eine wachsende Zahl weiblicher Bewerber verzeichnen.

Aber die bisherigen Ergebnisse können doch nur einen Anfang bilden. Es ist notwendig, zielstrebiger als in der Vergangenheit über die Möglich-



Studenten am Tonbandgerät; ihnen erleichtert die Technik ihr Fachstudium

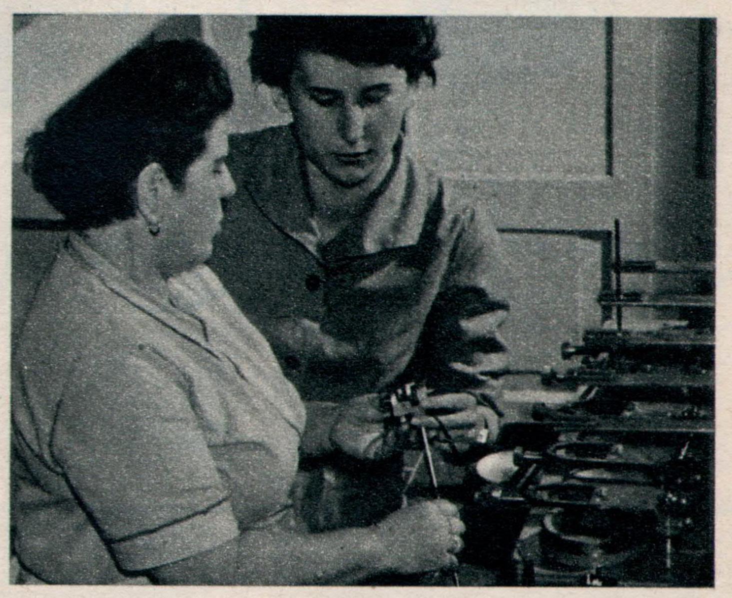
FOTOS: HEYPHOT

keiten Klarheit zu schaffen, die ein technisches Studium eröffnet, und bei der Berufsausbildung das Interesse derer zu wecken, die durch eine einseitige Erziehung im Elternhaus der Technik noch fremd gegenüberstehen. Die Erfahrung zeigt, daß dieser Weg Erfüllung und Befriedigung im späteren Leben bringt und daß an seinem Ende die Dankbarkeit und Anerkennung für jene steht, die anfangs unsicheren Mädchen die Pforte zu einer echten, großen und der Gesellschaft nützlichen Lebensaufgabe aufgestoßen haben.
Da ist im Funkwerk Leipzig Ursula Schreiter – eine von vielen. Sie bekleidet die verantwortungsvolle Stelle eines Technologen und ist dabei glücklich. Sie möchte ihre Arbeit nicht gegen eine andere tauschen. Ursula Schreiter hat sich ein Ziel gestellt und es erreicht, obwohl sie auch anfangs Schwierigkeiten zu überwinden hatte, und jetzt weiß sie, es ist ein schönes, befreiendes Gefühl, sagen zu können: „Ich meistre das Leben".
Nach dem Besuch der Grundschule lernte sie Fernmeldetechniker und arbeitete anschließend als Elektro-Laborantin. Ihre Tätigkeit machte ihr Freude. Sie lernte viel, das Fachgebiet wurde ihr vertraut, und dann kam der große Tag, an dem sie zum Studium an die Ingenieurschule für Elektrotechnik in Mittweida delegiert wurde. Ging das glatt? Natürlich nicht, denn ganz tief in uns lebt doch noch ein Stück Vergangenheit, das uns Knüppel zwischen die Beine wirft. „Ehe ich mit dem Studium begann", erzählte Ursula Schreiter, „hatte ich mich meinem Mann – meinem damaligen Verlobten – gegenüber durchzusetzen. Er machte viele Bedenken geltend, aber wir Frauen sind ja nicht dümmer als unsere Männer."
Wenn ihr das Studium manchmal nicht ganz leicht wurde, so half er, der selbst Ingenieur ist, seiner Frau kameradschaftlich. „Solche Schwierigkeiten hatten aber nicht nur Frauen, sondern auch Männer, das konnte ich in meinem Semester mehrfach beobachten. Wir meisterten sie im Kollektiv, in Studiengemeinschaften. Was mich angeht – ich war das einzige Mädchen im Semester und kann sagen, daß mir alle halfen, wenn ich Fragen hatte. Meine Mitstudenten waren einfach prima Jungs", erzählt Frau Schreiter.
Die Studienzeit verging – ein frischgebackener Ingenieur trat in die Praxis ein und mußte sich bewähren. Sie bewährte sich und fand Verständnis und Hilfe bei den erfahrenen männlichen Kollegen, die die „Neue" anerkannten und sich freuten, wieder einen Mitstreiter für die industrielle „Schlacht unterwegs" gewonnen zu haben.
Ihre Arbeit macht ihr Freude und stellt auch große Anforderungen an sie, trotzdem bleibt Zeit für gesellschaftliche Arbeit und für die Familie. „Es ist nicht immer einfach, alles zu seinem Recht kommen zu lassen," schmunzelt sie, „aber mein Mann hilft mir dabei. Die häusliche Arbeit wird gleichmäßig verteilt, so daß jeder abends für sich noch etwas Zeit hat, um ein Buch zu lesen oder irgendeine andere Arbeit verrichten zu können. Wir lesen beide gern und viel." In diesen Worten klingt das neue, von gegenseitiger Achtung und Unterstützung gekennzeichnete Verhältnis von Menschen im Zeitalter des Sozialismus deutlich und beglückend an, ein gleichberechtigtes, erfülltes, reiches Miteinander.
„Würden Sie Mädchen zu einem technischen Beruf raten?" Diese Reporterfrage bejaht Frau Schreiter rückhaltlos. „Ja", sagt sie. „Mein Beruf beispielsweise ist sehr, sehr interessant, er befriedigt mich und fesselt mich immer aufs neue. Ihn oder einen ähnlichen zu erlernen, wird denen, die eine zehnklassige polytechnische Oberschule besucht haben und danach mit

(Schluß des Artikels auf Seite 24)



An einem Meßgerät können die montierten Magnetköpfe geprüft werden



Aufgabe einer Technologin ist es auch, Kollegen aus der Produktion anzuleiten



Thema der Besprechung mit einem Kollegen: Änderung am Spritzwerkzeug



Da sich das Ehepaar Schreiter in die Hausarbeit teilt, bleibt auch Zeit zum Lesen





8497
88, 96 cm



8484
88, 96 cm



8481
84, 92, 100 cm



8498
92, 100, 108 cm



8409
84, 92, 100 cm



8499
92, 100 cm

Altes Kleid wird wieder jung



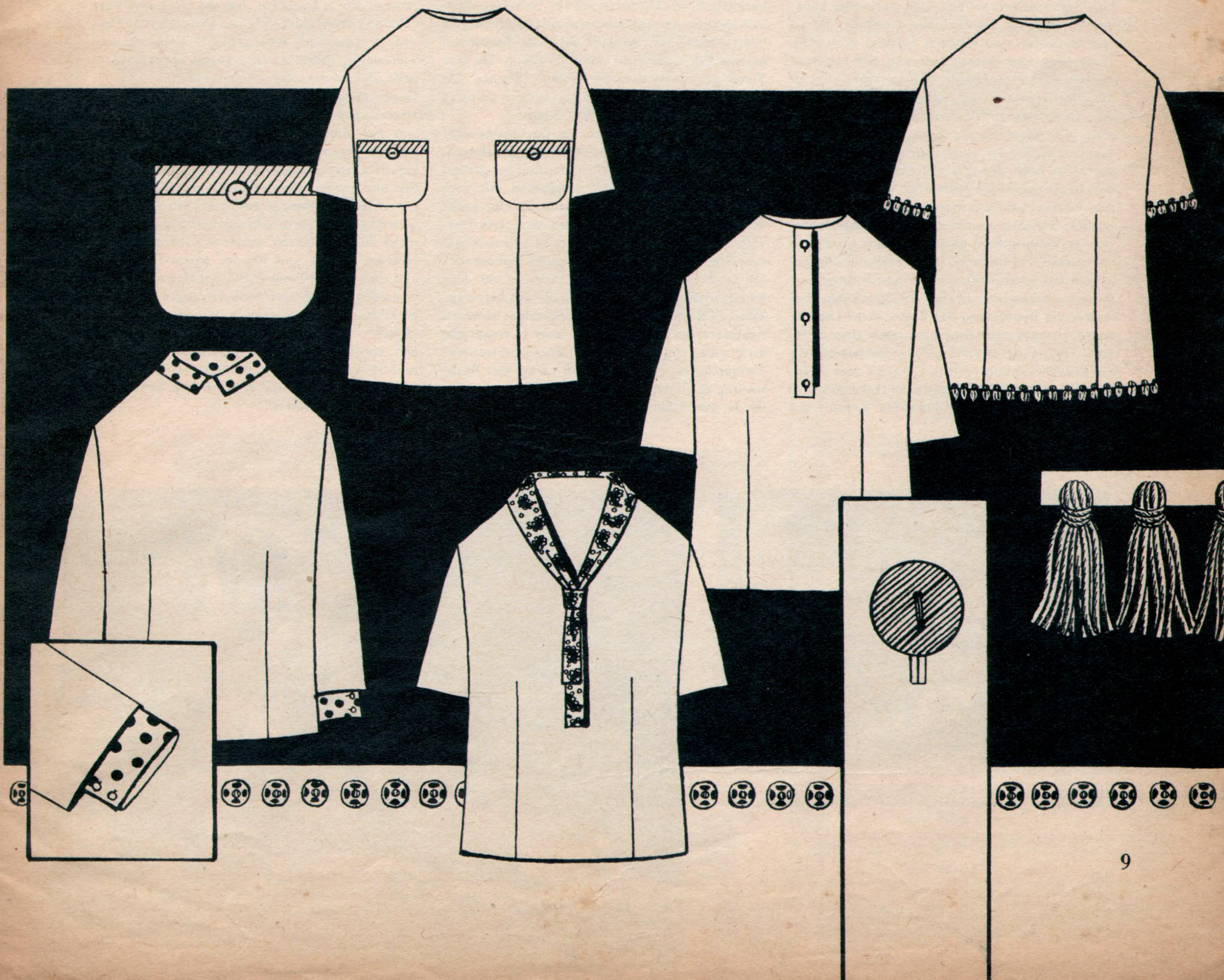
Wie Sie oder Ihre Nachbarin einem alten Jumperkleid mit einem „modischen Pfiff" zu neuem Aussehen verhelfen können, möchten wir Ihnen an fünf Beispielen zeigen und Ihnen außerdem noch einen Tip geben, der für die Modernisierung des Kleides von Wichtigkeit ist: die Verlegung der Taillenabnäher. Die Mode hat die Abnäher jetzt mehr nach der Seite verbannt, sie werden nicht sehr tief abgesteppt und geben so dem Kleidungsstück die aktuelle, legere Linie. Für unser erstes Beispiel brauchen Sie einen Rest Krawattenseide oder einen einfarbigen Stoffrest, aus dem Sie den kleinen, strengen Kragen arbeiten und dazu die Manschetten mit untertretenden Ärmelteilen. Beides wird innen am Jumper mit Druckknöpfen befestigt. Eine ähnliche Wirkung können Sie mit einer untergezogenen Hemdbluse erzielen. – Gefällt Ihnen unser zweiter Vorschlag mit den in Brusthöhe aufgesetzten Taschen besser und ist kein Stoffrest für die Taschen vorhanden, dann empfehlen wir Ihnen, die Ärmel zu kürzen und aus dem abfallenden Stoff die Taschen zuzuschneiden. Den oberen Rändern können Leder- oder Stoffstreifen angesteppt werden; dabei bleiben die Ansatznähte ein Stück für die Knopflöcher offen. Die Taschen sehen auch am unteren Jumperrand aufgearbeitet schick aus. – Zur Modernisierung eignet sich ebenfalls eine fesche Krawatte, die entweder aus restlichem Kleiderstoff oder kleingemusterter Seide zu arbeiten ist. Die Krawatte wird aus einem beliebig breiten Schrägstreifen in einem Stück hergestellt und wie ein Schlauch zur Hälfte zusammengesteppt. In Länge des spitz zugeschnittenen Ausschnittes bleibt die Naht offen, damit der Schlauch angesetzt werden kann. Über den lose hängenden Enden wird ein Schrägstreifen als Knoten befestigt. Sie können sich die Arbeit auch vereinfachen und den Schlauch dem versäuberten Ausschnittrand aufheften. – Hat Ihr Jumper im Rücken eine Mittelnaht, haben Sie die Möglichkeit, den Schluß nach vorn zu verlegen. Sie trennen den Reißverschluß heraus, steppen die Naht bis zum Ausschnittrand und arbeiten vorn Schlußpattenteile an. Unter den Schlußpatten ist der Stoff wegzuschneiden, und die Ansatznähte sind mit dem Pattenbelag zu versäubern. Die Knopflöcher müssen in Längsrichtung eingepaspelt werden. – Die Fransenberandung bleibt den jüngeren Leserinnen vorbehalten. Die Ausführung ist verschieden. Sie können dazu Wollfäden verwenden oder aus dem abgeschnittenen Ärmelstoff Gewebefäden ziehen und davon kleine Fadenbündel einknüpfen. Sehr hübsch sehen auch untergesteppte Stoffstreifen aus. Die Streifen sind zur Hälfte zusammenzubügeln und nach dem Annähen auszufransen, indem die Querfäden entfernt werden. Die Fransen können im Ton Ihres Kleiderstoffes gehalten sein oder in einer kontrastierenden Farbe. – Und nun wünschen wir Ihnen recht viel Freude am Ausprobieren und Neugestalten, außerdem ein gutes Gelingen.

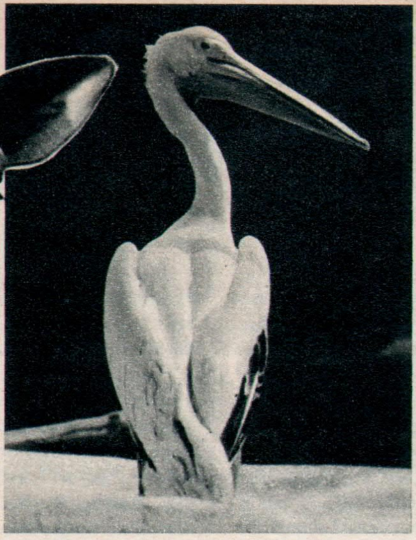
Für Sie und Ihre Nachbarin

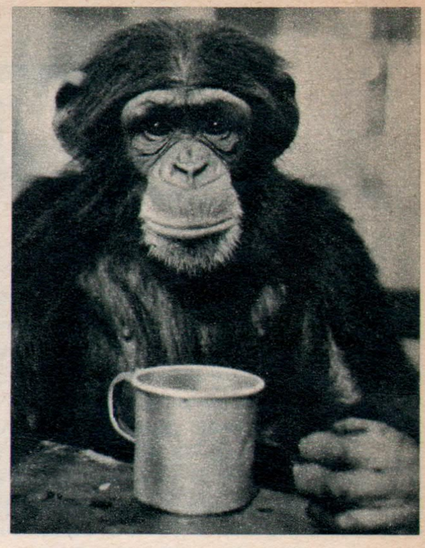
Diese praktischen Kleider lassen sich leicht nacharbeiten. Sollten Sie mit dem Anprobieren allein nicht ganz zurechtkommen, hilft Ihnen Ihre Nachbarin bestimmt gern. Vielleicht fühlt sie sich gleich so angeregt, daß sie auch etwas Hübsches für sich machen möchte und sich am folgenden Tag nach der Arbeit am Schneidern beteiligt. Es muß nicht immer ein neuer Stoff sein. Man kann auch einem schon jahrelang getragenen Kleid ein neues Aussehen geben. Nun, Sie werden sich beide gut beraten. Gemeinsam geht alles viel besser.

Zeichnung: Friederike

Zwei modische Silhouetten finden Sie hier besonders herausgestellt, die gerade und die ausgestellte Form. Als ausgestellte Form bezeichnet man die leicht geschrägten Röcke, die sowohl zum Jumper wie auch zum blusigen Oberteil aktuell sind. – **8497.** An dem Hemdblusenkleid sind im Rock seitlich Falten angeordnet, ein durch Riegel gezogener Gürtel betont die Taille. Für 88 cm Oberweite 2,65 m Stoff, 130 cm breit. Schnitt I, Bogen A. Neue Modelle-Schnitt für 88 und 96 cm Oberw. 1,50 DM. – **8484.** Hier ist der Rock ohne Falte gearbeitet. Den Schluß markiert ein Knopf, und der Kragen läßt vorn ein Stück Ausschnittrand frei. Für 96 cm Oberweite 2,30 m Stoff, 140 cm breit. Schnitt I auf dem Bogen B. Neue Modelle-Schnitt für 88, 96 cm Oberw. 1,50 DM. – **8481.** Jugendlich wirkt das Jumperkleid mit der geknöpften Patte. Das Oberteil fällt gerade, der Rock ist ausgestellt. Für 92 cm Oberweite 2,80 m Stoff, 130 cm breit. Schnitt II, Bogen A. Neue Modelle-Schnitt für 84, 92, 100 cm Oberw. 1,50 DM. – **8498.** Abnäher formen den Jumper mit der Passe. Zu diesem Jumper ist der Rock schmal gestaltet. Für 108 cm Oberweite 2,45 m Stoff, 140 cm breit. Schnitt II, Bogen B. Neue Modelle-Schnitt für 92, 100, 108 cm Oberw. 1,50 DM. – **8409.** Der Gürtel des gemusterten Kleides sitzt etwas unterhalb der normalen Taille. Die mit Leisten versehenen Taschen liegen in den Falten. Für 100 cm Oberweite 2,35 m Stoff, 130 cm breit. Schnitt III, Bogen A. Neue Modelle-Schnitt für 84, 92, 100 cm Oberw. 1,50 DM. – **8499.** Eine vordere Falte unterteilt das strenge Tageskleid. Die darüber aufgeknöpfte Patte ist oberhalb des Gürtels angearbeitet. Für 92 cm Oberweite 2,25 m Stoff, 140 cm breit. Schnitt III, Bogen B. Neue Modelle-Schnitt für 92 und 100 cm Oberweite 1,50 DM.





WENN SIE NACH LEIPZIG

. . . dann sollten Sie nicht versäumen, einmal den Zoo der Messestadt zu besuchen. Eine Vielzahl vierbeiniger und geflügelter Pfleglinge, darunter eine Reihe äußerst seltener und wertvoller Lebewesen, erwartet Sie in dieser Tierstadt, die zu den schönsten und größten Europas zählt. Die Tiergehege und -häuser befinden sich inmitten weiträumiger, gepflegter Grünanlagen, so daß die Möglichkeiten der Entspannung, Erholung und Belehrung sinnvoll miteinander verquickt sind. Vor allem ist die Bedeutung eines Zoobesuches für Kinder – ganzgleich welchen Alters – gar nicht hoch genug einzuschätzen. Die Kleinen bekommen eine lebendige Vorstellung von den Tieren, die sie bisher nur aus ihren Bilderbüchern kannten, und in dem extra eingerichteten Tierkindergarten dürfen sie sogar ganz nahe an unsere heimischen Haustierkinder herangehen und sehen, daß man gar keine Angst vor ihnen zu haben braucht. Für die Schulkinder bedeutet das Beobachten der Tiere, ihrer Lebensweise, ihres Verhaltens zueinander eine wertvolle Ergänzung und Vertiefung der Kenntnisse aus dem Biologieunterricht. Ob groß oder klein, Phantasie, Wissensdurst und auch Liebe und Verständnis der Kinder zur lebenden Kreatur erhalten hier reichlich Nahrung. Wir wollen Sie im nachfolgenden einmal durch den Leipziger Zoo führen und Ihnen eine kleine Vorstellung von dem vermitteln, was Sie dort erwartet. Selbstverständlich können wir uns dabei nur auf das Wichtigste beschränken, was Sie dann bei Ihrem Besuch auf keinen Fall übersehen sollten. Wenn Sie alle Tiere genau beobachten wollen, können Sie Tage, ja Wochen dort zubringen, denn Leipzigs Zoo beherbergt mehr als 2000 Tiere.

Gleich nach dem Betreten des Gartens bewundern wir zur Linken den malerisch gestalteten, terrassenartig aufwärts führenden und den ganzen Sommer über blühenden Berggarten mit dem Lesehügel. Davor stolziert gravitätisch eine ganze Schar Flamingos, die ,,Rosen des Nils", wie Tiervater Brehm sagte, in ihrer zarten Gestalt wie eine Plastik aus Meißener Porzellan anmutend.

Ein Stückchen weiter stoßen wir auf das Alte Raubtierhaus, das älteste Gebäude des Leipziger Zoos. Es dient heute den mittelgroßen, härteren Raubtierarten als Unterkunft, aber es entspricht nicht mehr den neuzeitlichen Erkenntnissen der Tiergärtnerei, und darum soll es bei der Realisierung des Perspektivplanes auch als erstes Gebäude der Spitzhacke zum Opfer fallen. Vor Jahrzehnten schon wurde hier mit der Aufzucht von Löwen begonnen, durch die der Leipziger Zoo in erster Linie seinen Weltruhm erwarb. Die Löwen, die im Leipziger Zoo das Licht der Welt erblickt haben, werden in die entferntesten Länder, ja sogar nach Afrika, in die Urheimat des Tierkönigs, geschickt und gegen andere wertvolle und seltene Tiere eingetauscht.

Gegenwärtig zählen zum Löwenbestand 23 erwachsene und 32 junge Tiere, die im Garten an vier verschiedenen Stellen untergebracht sind. Daneben finden wir im Neuen Raubtierhaus Tiger, Flecken- und Schwarzpanther, Jaguare, Pumas und Luchse. Kein Wunder, daß im Zoo täglich eine Fleischmenge verfüttert wird, die dem Gewicht von etwa drei Pferden entspricht, denn nicht nur die Katzen, sondern auch die Bären, Hyänen, Hunde und Marder sowie Greifvögel und viele andere Tiere sind Fleischfresser. Kleine und diffizile Raubtiere bedürfen sogar eines ausgewählten Futters, sie bekommen ,,weißes Fleisch": Ziegen, Kaninchen, Hühner und Tauben, die alle im Zoo gezüchtet werden. Die Großraubtiere aber erhalten minderwertiges Fleisch zu fressen, das für die menschliche Ernährung nicht in Frage kommt.



Immer wieder besuchen Kindergärten und Schulklassen die Tiere im Zoo







KOMMEN...

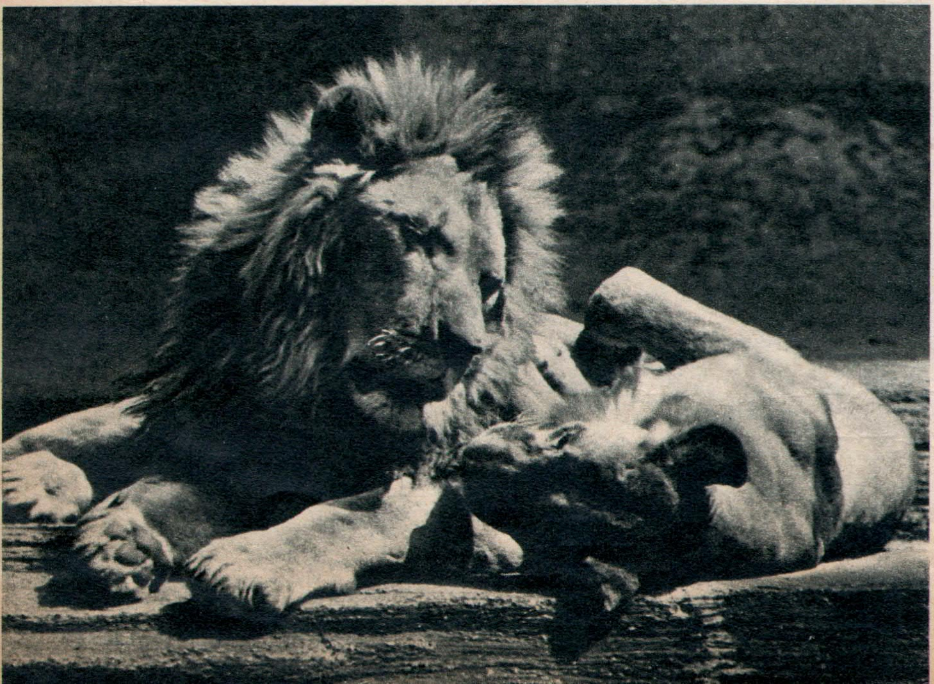
Gegenüber dem Raubtierhaus fließt die Parthe, und auf einer malerischen Felsanlage präsentiert sich ein Dutzend rosaroter Pelikane, die mit ihren Riesenschnäbeln ein seltsames Bild darbieten und den Besuchern viel Spaß bereiten, wenn sie mit „fliegenden Fischen" gefüttert werden. Im benachbarten Robbenbecken können wir kalifornische Seelöwen bei ihren verblüffenden Schwimm- und Tauchkünsten beobachten. Auch ihre Fütterung ist für die Besucher stets ein interessantes Schauspiel, bei dem sie erstaunliche Beweglichkeit und Geschicklichkeit dieser ja aus dem Zirkus als geschulte Artisten bekannten Flossenfüßer bewundern können.

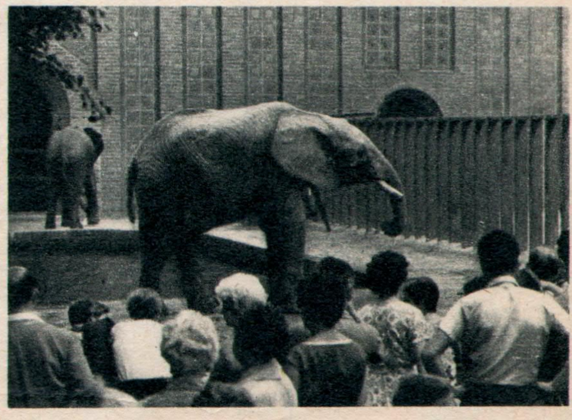
Eine Freianlage nach Hagenbeckschem Muster stellen die weiträumigen offenen Löwenterrassen dar, auf denen sich einige Rotten Löwen und eine Zuchtgruppe Mandschutiger völlig frei bewegen. Die Raubtiere sind nur durch einen breiten Wassergraben von den Besuchern getrennt. Besonderes Interesse verdienen 3 Mandschutiger. Die letzten 30 Paare dieser größten Streifenkatze stehen in ihrer sibirischen Heimat unter staatlichem Schutz. Außerdem existieren nur noch einzelne Zuchtpaare in einigen Zoos. Diese Wollhaartiger

(Schluß des Artikels auf Seite 16)

Sinnvoll sind die großen Tiergehege und -häuser in die geschmackvoll angelegten weiträumigen Grünanlagen eingefügt

FOTOS: HARALD LANGE





Eine Freianlage mit Bassin steht den Dickhäutern als Auslauf zur Verfügung

Abb. 1. Durchgehendes Kleid mit kleinem Höschen. Für 92 KpH 2 m Stoff, 80 cm breit. Schnitt IV auf Bogen A. Verkaufsschnitt 8566 für 92 und 104 KpH 1,– DM. Abb. 2. Für Buben und Mädchen geeignetes Spielhöschen. Für 86 KpH 0,70 m Stoff, 80 cm breit. Schn. V, Bogen A. Verkaufsschnitt 8583 für 86, 98 und 110 KpH 1,– DM. – Abb. 3. Praktischer, mit Taschen versehener Trägerrock. Für 92 KpH 0,60 m Stoff, 130 cm breit. Schn. VI auf Bogen A. Verkaufsschnitt 8575 für 92 und 104 KpH 1,– DM. – Abb. 4. Kleid und Höschen. Für 86 KpH 1,60 m, mit Kragen und Ärmeln 1,80 m Stoff, 80 cm breit. Schnitt IV, Bogen B. Verkaufsschnitt 8571 für 86, 98 KpH 1,– DM. – Abb. 5. Bequemer Kittelanzug mit vorderer Passe. Für 86 KpH 1 m Stoff, 140 cm breit. Schnitt VII auf Bogen A. Verkaufsschnitt 8574 für 86 und 98 KpH 1,– DM. – Abb. 6. Passenkleid. Für 92 KpH 1,35 m, mit Bündchenärmeln 1,60 m Stoff, 80 cm breit. Schnitt V auf Bogen B. Verkaufsschnitt 8565 für 92 und 104 KpH kostet 1,– DM. Abb. 7. Auf den Schultern geknöpfter Kittelanzug. Für 86 KpH 1,60 m Stoff, 80 cm breit. Schnitt VIII auf Bogen A. Verkaufsschnitt 8572 für 86 und für 98 KpH 1,– DM. Abb. 8. Hängerchen mit Puffärmeln und Passe. Dazu Höschen. Für 86 KpH 1,90 m Stoff, 70 cm breit. Schnitt VI, Bogen B. Verkaufsschnitt 8573 f. 86, 92 KpH 1,– DM.

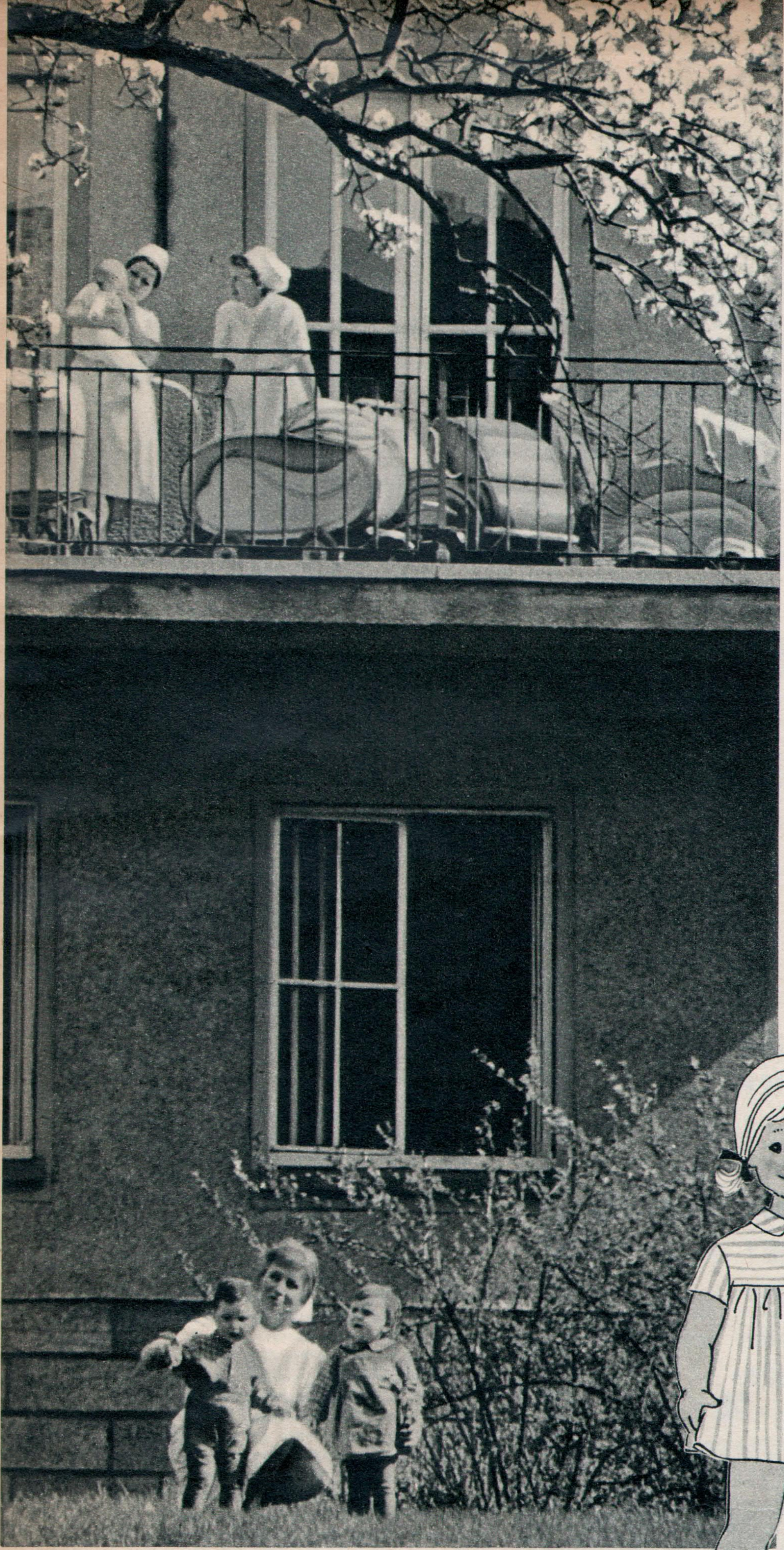


Gespannt lauschend sitzen sie im Kreise, die drei- und vierjährigen Mädchen und Jungen, und hören zu, was die „Tante" erzählt. Im Nebenzimmer basteln die Größeren, während eine dritte Gruppe in einem anderen Raum gerade ein lustiges Lied lernt. Überall in unseren Kindergärten bietet sich ein ähnliches Bild, spielen und lernen die Kleinen unter der Obhut gut ausgebildeter Kindergärtnerinnen. Die Kinder sind eifrig bei der Sache, und man sieht es ihnen an, daß sie sich wohl fühlen, daß sie gern mit den vielen Spielgefährten zusammen sind.
Für die berufstätigen Mütter ist es eine große Erleichterung zu wissen, daß ihre Kleinen nicht nur betreut werden, sondern daß der Kindergarten den Eltern auch sehr bei der Erziehung hilft, ist er doch der Anfang des Bildungssystems der Deutschen Demokratischen Republik. Damit ist aber keineswegs gesagt, daß die Eltern die Erziehung dem Kindergarten allein überlassen dürfen, denn jedes Kind braucht neben der großen Gemeinschaft, in die es im Kindergarten schon hineinwächst, auch die Geborgenheit in der Familie, braucht „Nestwärme". Das Ziel der sozialistischen Erziehung ist ja ein allseitig gebildeter, warmherziger Mensch, der sein Wissen mit Verständnis anzuwenden weiß.
Alle Eltern wollen das Beste für ihr Kind. Dazu gehört eine konsequente Erziehung, eine lenkende Hand. Der Kindergarten arbeitet auf das Ziel hin, alle Kinder gut auf die Schule vorzubereiten. Schon im Spiel lernen sie, sich gegenseitig zu helfen, aufeinander Rücksicht zu nehmen, sich gut zu vertragen. Und so manchem kleinen Dickkopf muß mit liebevoller Bestimmtheit klargemacht werden, daß Haustyrannen hier nicht gefragt sind.
Wie wichtig ist es nun für die Eltern, im gleichen Sinne zu wirken, das weiterzuführen, was im Kindergarten begonnen wird. Auch wenn es mitunter nicht einfach ist – sie müssen abends noch Zeit aufbringen, müssen sich erzählen lassen, was das Kind erlebt hat, müssen geduldig Fragen beantworten. Um möglichst lange mit dem Kind zusammen sein zu können, sollten es die Eltern so zeitig wie möglich aus dem Kindergarten abholen, und zwar im Interesse des Kindes, das einen harmonischen Tagesausklang braucht. Sehr wichtig ist es auch für die Kleinen, sie möglichst immer zur gleichen Zeit in den Kindergarten zu bringen. Dort wird ja zu einer festgesetzten Zeit gemeinsam das mitgebrachte Frühstück verzehrt. Und gerade das Ruhigsitzen und das Essen ohne Ablenkung muß manches Kind erst lernen, das zu Hause allzu nachsichtig behandelt wurde. Es ist nicht gut, das Kind während des Tages ohne wirklich zwingenden Grund für ein paar Stunden aus dem Kindergarten zu holen. Dadurch wird immer der Tagesrhythmus gestört, und es fällt dem Kind dann schwerer, sich an einen geregelten Tagesablauf zu gewöhnen.
Süßigkeiten sollten die Kinder grundsätzlich nicht mit in den Kindergarten bekommen, denn sie sollen ihr Frühstücks- und Vesperbrot aufessen, das durch Obst, eine rohe Möhre, ein Stück Kohlrabi oder ähnliches ergänzt sein kann, und auch zum Mittagessen gesunden Appetit haben. Außerdem verleitet der Besitz von Näschereien dazu, sie gegen ein kleines Spielzeug, das auch zu Hause bleiben sollte, einen Buntstift oder andere Kleinigkeiten zu tauschen. Oftmals gibt es dann Tränen, weil der Tausch vielleicht allzu ungleich war und von der einen Seite bereut wird, und die Eltern sind ärgerlich, wenn etwas, was das Kind womöglich erst geschenkt bekommen hatte, nicht mehr vorhanden ist.
In allen Kindergärten werden die Kinder regelmäßig ärztlich untersucht. Stellt der Arzt dabei einen gesundheitlichen Mangel fest, bekommen die Kinder einen Zettel mit, und es liegt nun bei den Eltern, möglichst bald eine entsprechende ärztliche Behandlung einzuleiten. Manche Eltern

Für die neuen KpH-Größen finden Sie auf dem Arbeitsbogen eine Tabelle

Umſorgt von Mutti und





sind da noch etwas zu saumselig und lassen eine Sache, die das Kind nicht spürbar belästigt, hinhängen. Sie bedenken dabei nicht, wie schnell sich aus einem anfangs harmlosen Mangel, der vom Facharzt bei rechtzeitiger Behandlung leicht zu beheben ist, etwas Schwerwiegenderes entwickeln kann. Es ist auch besser, vom Arzt empfohlene Korrekturen noch vor der Schulzeit durchführen zu lassen, denn ein längerer Schulausfall kann meist nur mit großer Anstrengung nachgeholt werden. Wer möchte seinem Kind das nicht ersparen! Der vom Kindergartenarzt ausgestellte Zettel sollte mit den Bemerkungen des behandelnden Arztes wieder an den Kindergarten zurückgegeben werden. Bei der nächsten Untersuchung im Kindergarten muß der betreuende Arzt sehen können, was unternommen wurde. Nur so hat die ärztliche Überwachung aller Kinder den gewünschten Erfolg.

Daß die Kinder der Jahreszeit entsprechend angezogen sind, ist wohl selbstverständlich. Auf alle Fälle müssen sie für den Aufenthalt im geheizten Zimmer warme Sachen ausziehen können, damit sie dann nicht im Freien frieren. Da in den Kindergärten auch geturnt wird, müssen die Kleinen dazu entsprechende Kleidung (Turnanzug, Turnschuhe) mitbringen. Sie wird am besten in einem Beutel untergebracht, der mit dem Namen des Kindes versehen ist. Auch das Turnzeug sollte gezeichnet sein, damit es nicht verwechselt wird.

Noch etwas ist sehr wichtig: Wenn die Kinder eine Einladung zum Elternabend mitbringen, dann sollten es die Eltern auch ermöglichen, ihr Folge zu leisten. Gerade die Gruppenelternabende nützen ihnen sehr, erfahren sie doch dort von den Erzieherinnen, die ihr Kind ständig betreuen, manches, was sie für ihre eigenen Erziehungsmaßnahmen wissen müssen. Und es wirkt sich ja zum Wohle des Kindes aus, arbeiten Kindergarten und Elternhaus Hand in Hand.

den Tanten



Foto: Höhne-Pohl
Zeichnung: Ruth Priemer

Abb. 6 Abb. 7 Abb. 8



Der Neptunbrunnen vor dem Artushof



Die architektonisch reizvolle Langgasse



Der schlanke Rathausturm – weithin sichtbar



Deutsche Touristen vor Neubauten im alten Stil

GDAŃSK



Zu den regelmäßigen Reiserouten unserer Urlauberschiffe gehört eine Ostseereise mit Zwischenstationen in den uns befreundeten Ländern. Zum besonderen Erlebnis für die Urlauber wird dabei immer wieder ein Besuch in der schönen alten Hafenstadt Gdańsk, die malerisch an der Mündung der Motława in den linken Arm der Weichselmündung, 5 km entfernt von der offenen See, liegt.

Schon im Mittelalter war sie als Hansestadt ein Zentrum von Handel, Gewerbe und Kultur, und im 16. und 17. Jahrhundert zählte sie zu den reichsten und größten Hafen- und Handelsstädten Europas. Der Reichtum der Stadt fand seinen Ausdruck in vielen kunstvollen, repräsentativen Bauwerken der Gotik und Renaissance, die Gdańsk das charakteristische Gepräge gaben, das es sich durch die Jahrhunderte hindurch bewahrt hat – bis Hitler kam und die „Freie Stadt Danzig" mit als Vorwand für seinen verbrecherischen Überfall auf Polen mißbrauchte.

1945 lag die ehrwürdige Altstadt zu 80 Prozent in Trümmern. Doch unter der polnischen Volksmacht wurden die architektonischen Kostbarkeiten originalgetreu wieder hergestellt. Allen voran das monumentale gotische Rathaus mit seinem schlanken hohen Turm, die im 14./15. Jahrhundert erbaute Marienkirche, die 2500 Personen faßt, der Artushof, der mittelalterliche Treffpunkt der Bürger, und das Zeughaus. Die Altstadt ist im alten Stil wiedererstanden. Die Stadttore aus dem 16. Jahrhundert, die schmalen hohen Giebelhäuser am Langen Markt, in der

Fotos: HEYPHOT (5), Zentralbild (2)

An den Ufern der Motława entstehen nach den neuesten Gesichtspunkten erbaute moderne helle und geräumige Wohnungen



Eine Dampferanlegestelle an der Mottawa

eine 1000 jährige Stadt

Langgasse und in den umliegenden kleinen Gassen grüßen den Besucher wie alte Bekannte in ihrem schönen neuen, alten Gewand. Hinter den Fassaden der Giebelhäuser freilich sind helle, moderne Wohnungen entstanden.

Rings um die Altstadt erstreckt sich das moderne Gdańsk mit seinem ausgedehnten Hafen, in dem vor allem Massengüter umgeschlagen werden, und Polens größter Werft, auf der die in der Welt bekannten polnischen Zehntausendtonner und neuerdings auch Tankschiffe gebaut werden. Vor allem im Nordwesten in Richtung auf Sopot, die Perle unter den Ostseebädern, und Gdynia, die junge großzügig angelegte Hafenstadt in der Gdańsker Bucht, entstehen neue Wohnviertel. In naher Zukunft werden diese Städte, gefördert durch ein ausgezeichnetes, weitgehend elektrifiziertes Verkehrsnetz und eine enge wirtschaftliche Verflechtung, zu einer „Dreistadt" zusammenwachsen. Die Häfen Gdańsk und Gdynia, die nach der Zerstörung durch den Krieg bedeutend erweitert wurden, sollen zu einem Großhafen vereinigt werden. Heute haben sie zusammen einen Umschlag von jährlich etwa 15000000 Tonnen.

Das moderne Gdańsk ist aber nicht nur ein wichtiges Handels-, Industrie- und Verwaltungszentrum (als Hauptstadt der gleichnamigen 11000 qkm großen Wojewodschaft), auch Wissenschaft und Kunst haben hier einen festen Platz. Gdańsk hat ein Polytechnikum, eine Medizinische Akademie, eine Pädagogische Hochschule, eine Staatliche Hochschule für Plastik und verschiedene Institute

(Schluß des Artikels auf Seite 24)



Blick vom Turm des Rathauses auf die Altstadt, die nach den Kriegszerstörungen wieder ihr altes Gesicht erhalten hat

Das Vogelmärchen (Schluß der Erzählung von Seite 2)

anwächst, heiratet, eine Menge Kinder kriegt, alt wird und in ehrwürdigem Alter stirbt, so daß statt eines Spatzeneis ein toter alter Spatz unten auf das Pflaster fällt. So hoch sind die Häuser da drüben. Und überhaupt, sagte die Schwalbe, bauen sie in Amerika alles aus Beton, und sie wissen auch, wie man das macht. Sie ließ die Schwalben alle bitten, nur mal herbeizufliegen und ihr zuzusehen; sie wolle ihnen zeigen, wie man Schwalbennester aus Beton macht und nicht mehr aus Lehm, wie es die dummen Schwalben hier noch immer täten. Da versammelten sich alle Schwalben; von Hradiště, Čáslav, Přelouč, Brod und Nymburk kamen sie, ja selbst von Sobotka und Čelakovice. Es waren so viele Schwalben, daß die Menschen eigens siebzigtausendvierhundertsiebzig Meter Telefon- und Telegrafendraht spannen mußten, damit alle die Schwalben eine Sitzgelegenheit hätten. Und als nun alle beisammen waren, sagte die amerikanische Schwalbe: ‚Also aufgepaßt, Burschen und Mädel, wie in Amerika ein Haus, vielmehr ein Nest aus Beton gebaut wird. Zuerst trägt man ein Häuflein Sand zusammen. Dann gießt man Wasser darauf und mischt einen Brei, und aus dem Brei macht man das moderne Nest. Wenn man aber keinen Zement hat, kann man sich auch kein Nest aus Beton bauen, sondern nur eins aus Mörtel. Da mischt man eben den Brei aus Kalk und Sand; aber gelöschter Kalk muß es sein. Zuerst will ich euch zeigen, wie man Kalk löscht.‘ Und husch, flog sie zu einem Neubau, wo gerade Maurer arbeiteten, um ungelöschten Kalk zu stibitzen. Sie nahm ein Körnchen Kalk in den Schnabel und husch, flog sie damit zurück. Weil aber der Schnabel innen feucht war, fing der Kalk an, sich schon in ihrem Schnabel zu löschen, zu zischen und zu brennen. Die Schwalbe kriegte einen Riesenschreck, ließ das Körnchen Kalk fallen und schrie wie am Spieß: ‚So, jetzt wißt ihr, wie man Kalk löscht. Fitschdiditsch, wie das brennt! Himmel, Himmel, das sticht! Au weh au weh du lieber Himmel uffuffuff Kinder brrrrr Kruzifidibus ujujuj heiliger Sapperment ohohoho, also so löscht man Kalk!‘ Als die andern Schwalben sie so jammern und lamentieren hörten, warteten sie gar nicht erst, was weiter geschehen würde, sondern wippten mit den Schwänzen und flogen nach Hause. „Das wär ja noch schöner", sagten sie sich, „daß wir uns auch noch den Schnabel verbrennen!" Und deshalb bauen die Schwalben bis zum heutigen Tag ihr Nest aus Lehm und nicht aus Beton.

Aber was nützt das alles, meine Lieben, jetzt muß ich einkaufen fliegen."

„Gevatterin Meise", ließ sich da Frau Amsel hören, „wenn Sie ohnehin auf den Markt fliegen, bringen Sie mir doch bitte ein Kilo Regenwürmer mit, aber schöne lange; ich habe heute keine Zeit, ich muß meine Kinder im Fliegen unterrichten." „Das mache ich gern für Sie, Frau Nachbarin", sagte die Meise, „ich weiß ja, was das für eine Arbeit ist, den Kindern das Fliegen ordentlich beizubringen."

Diese lustige, mit viel Phantasie und Gemüt für Kinder und große Leute geschriebene Erzählung – wir bringen sie gekürzt – entnahmen wir dem im Aufbau-Verlag erschienenen Bändchen „Märchen" des tschechoslowakischen Schriftstellers Karel Čapek, der durch seine spannenden Romane, Dramen und Reisebeschreibungen sowohl in seiner Heimat als auch im Ausland bekannt geworden ist und sehr geschätzt wird. Das vorliegende Büchlein, das mehrere Geschichten enthält, eignet sich als nettes Mitbringsel, die einzelne Erzählung zum Vorlesen in geselliger Runde.

Wenn Sie nach Leipzig kommen . . .

(Schluß des Artikels von Seite 11)

leben im Winter, wenn das schnellfüßige Schalenwild aus ihrem Revier abgewandert ist, monatelang von Kleingetier und sogar von Blättern, Kräutern und Moosen, die sich die Raubtiere aus dem Schnee scharren.

Nun führt uns der Weg vorbei an zwei riesigen Drahtgehäusen, in denen ein paar Dutzend verschiedene Raubvögel untergebracht sind, über eine lange Freitreppe hinauf zum Dickhäuterhaus. Der Innenraum des Klinkerbaues gleicht mit seinem exotischen Pflanzenwuchs einer Tropenlandschaft. Das ist das Reich der Elefanten. Neben 3 indischen Vertretern dieser größten Rüsselträger lebt hier 1 halbwüchsiges Paar Afrikaner. Durch die riesigen Flügelohren, die flache Stirn und den leichten Gliederbau unterscheiden sich die Afrikaner leicht von den Asiaten, bei denen zudem nur die Bullen Elfenbein tragen, beim Afrikaner aber beide Geschlechter. Die Stoßzähne der Elefanten im Zoo sind plombiert; sie tragen mächtige Stahlkappen, um das Splittern und Spalten zu verhindern, denn diese unruhigen Tiere arbeiten ständig mit den Stoßzähnen an Gemäuer und Eisenstangen. Bei günstiger Witterung steht den Dickhäutern eine geräumige Freianlage als Auslauf zur Verfügung. Übrigens benötigt ein 70 bis 80 Zentner schwerer Elefant als Nahrung täglich 10 Kilo Kraftfutter, 75 Kilo Heu, 30 Kilo Futterrüben und 10 Brote.

Neben dem Elefantenhaus finden wir die Flußpferdfamilie. Ein weiträumiges Außen- und ein Innenbecken dient ihr als Badewanne, von der sie ausgiebig Gebrauch macht. Indes sind diese bis 40 Zentner schweren Speckwalzen nicht ans Wasser gebunden. Für sie wie auch für die Robben bedeutet die kühle Flut kein Lebens-, sondern nur Bewegungselement.

Über den Schmuckhof gelangen wir auf einer langen Promenade zur Rechten an riesigen Freigehegen vorbei, in denen Tiere aus vier Erdteilen zusammen leben: indische Nylghauantilopen, afrikanische Tigerpferde, südamerikanische Lamas und neuholländische Strauße. Trotz der ungleichen Artung dieser Geschöpfe besteht zwischen ihnen ein erträgliches Zusammenleben.

Als Paradetier des Leipziger Zoos stellt sich das Okapi „Kilandja" vor. Diese aus dem Kongourwald stammende, seltsame rotbraune Kurzhalsgiraffe mit den Zebrabeinen kennt man erst seit der Jahrhundertwende, und erst 1919 gelangte das erste Exemplar in die Gefangenschaft. Nur ganz wenige der 600 Zoologischen Gärten der Erde besitzen eins dieser seltenen Tiere. Und in allen Staaten des sozialistischen Lagers ist „Kilandja" das einzige Okapi. Kein Wunder, daß die Leipziger sehr stolz darauf sind. Seinen Namen hat es von einem Wambuttizwerg, der das Tier im Semliki-Urwald in einer Fallgrube gefangen hat. Es traf im September 1959 in Leipzig ein und seit geraumer Zeit wird eine Lebensgefährtin gesucht. Aber Okapis sind nicht nur sehr seltene, sondern auch überaus wertvolle Tiere.

Im Nachbargehege erblicken wir die Turmgestalten von 2 Weinblattgiraffen aus der Massaisteppe: ein hoffnungsvoll heranwachsendes Paar dieser Etagentiere, die als nächste Verwandte des Okapis gelten. Trotz des überlangen Halses tragen die Giraffen wie auch der Mensch und selbst die Maus nur sieben Halswirbel, nur daß sie bei ihnen eine besondere Länge haben.

Auf dem Weg zur Bärenburg gibt es noch viele interessante Pfleglinge auf der Malaienbären-Freianlage und dem mit vielerlei Wassergeflügel besetzten Großen Teich, in den Hirschgehegen, im Zebuhaus und in der Schweinesuhle zu sehen. Vielleicht begegnet uns auch „Kibo", der 2000. im Leipziger Zoo geborene Löwe mit seinem Pfleger. „Kibo", so genannt nach dem Hauptgipfel des 6000 Meter hohen Bergriesen Kilimandscharo in Afrika, wurde im September 1961 geboren und stellt einen Weltrekord dar. Dieser Jubiläumslöwe soll, solange er lebt, im Garten bleiben und wird jetzt täglich zweimal den Besuchern im Freien am Halsband vorgeführt.

Die aus rotem Klinker gebaute Bärenburg ist ein typisches Beispiel für die eigenwillige quaderförmige Architektur vieler Gebäude des Leipziger Zoos. Auf jeder der fünf Schauterrassen ist eine besondere Bärenart untergebracht. Zur Innenausstattung gehören 24 Einzelkäfige, die „Katakomben". Hier findet jedes Jahr am zweiten Osterfeiertag die traditionelle Bärenführung statt, bei der den Besuchern vom Zoodirektor die vollbesetzten Bärenkinderstuben in den unterirdischen Wandelgängen gezeigt werden. Im vergangenen Jahr waren es über 2000 Besucher, die von dieser seltenen Gelegenheit Gebrauch gemacht haben.

Ein weiterer Promenadenweg führt zu den beiden Affenfreianlagen. Die eine wird von einer Schar vorderindischer Rhesusaffen bewohnt, die andere von abessinischen Mantelpavianen. Diese munteren, gewandten Vierhänder finden stets ein dankbares Publikum, das nie müde wird, sich am Leben und Treiben und an den lustigen Streichen und Späßen des ausgelassenen Affenvölkchens zu ergötzen. Nicht weniger Beachtung wird dem drolligen Schimpansen-Quartett geschenkt, das in seinem ganzen Tagesablauf, vom Waschen, Zähneputzen und Frühstück an, beim Unterricht, Turnen und Spielen, bis zum Abendessen und Zubettgehen beobachtet werden kann. Bei günstiger Witterung zeigen sich die munteren Schwarzkittel in dem geräumigen Zentralkäfig auf dem freien Platz vor ihrem Wohnhaus. Hier hat auch vor kurzer Zeit der Orang „Sibiba" Unterkunft in einem Bambus-Bungalow gefunden.

Hinter dem weiträumigen Kamel- und Einhufergehege und dem Mufflon- und Rehgehege gelangen wir zum Tierkindergarten, der jung und alt zu einem Rundgang durch diese einzigartige Welt der Tierkinder einlädt. Viele Jungtiere aus allen Familien und Gattungen finden hier Unterkunft, und manchmal sind die verschiedenen Arten zu ganzen Spielgruppen vereinigt. Daneben werden in zwei großen Rundkäfigen Raubtiere vieler Art zusammen gehalten und vorgeführt.

Eine Welt für sich bildet das Kriechtierhaus. Hier steht vielerlei gepanzertes Echsenvolk und anderes wechselblütiges Getier inmitten eines üppigen Flors tropischer Gewächse zur Schau. Den Abschluß unserer Wanderung bildet ein Besuch im Aquarium, wo wir einen Blick in die interessante, geheimnisvolle Welt der Fische und anderer Wasserbewohner tun können, in der selbst der Fachmann eine große Anzahl begehrter Studienobjekte findet.

Zum Schluß möchten wir Ihnen noch verraten, daß der Leipziger Zoo umfangreiche Baupläne hat. Bald können nämlich all die Anlagen und Schauhäuser in den Sommermonaten den ständig wachsenden Besucherstrom kaum noch fassen. Im Norden und Westen des Gartens wurde deshalb weiteres Gelände zur Verfügung gestellt. Die Pläne für die Eingliederung dieser Geländeteile sind bereits zum großen Teil fertig. Der Ausbau des Zoos nach neuzeitlichen Gesichtspunkten soll nun in den nächsten Jahren intensiv vorangetrieben werden, damit er mit seinen Anlagen und seinem Tierbestand mit den modernsten Tiergärten des Auslandes im Wettbewerb bleiben und seine großen wissenschaftlichen und kulturellen Aufgaben als die meist besuchte, international anerkannte Kulturstätte der Messestadt in vollem Umfang erfüllen kann.

Dr. Ludwig Zukowsky
Direktor des Zoologischen Gartens

Besorgte Eltern fragen: „Warum kann unser Heinz so schlecht einschlafen?“ „Irene knirscht nachts mit den Zähnen, was tut man dagegen?“ „Warum schreckt Renate häufig aus dem Schlaf auf?“ „Wie kommt es, daß mein Dieter vor dem Einschlafen den Kopf minutenlang hin und her bewegt?“ „Schläft mein Kind zu wenig?“ „Wie lange soll es überhaupt schlafen?“
Solche und noch andere Fragen, die mit dem Schlafen im Zusammenhang stehen, werden immer wieder gestellt.
Es ist allgemein bekannt, daß der Schlaf die vollkommenste Ruhe bietet. Er dient vor allem der Erholung des Zentralnervensystems und dem Aufbau neuer Stoffwechselreserven. Er ist also wichtig für die Erhaltung der zum Wachsen und zur Ergänzung des Gewebes benötigten Energie.
Für eine gesunde Entwicklung unserer Kinder ist der richtige Wechsel zwischen Wachsein und Schlaf eine wichtige Voraussetzung. Wird dieser Rhythmus gestört, ergibt sich häufig eine Desorganisation der höheren Nerventätigkeit, die sich in Form von Launen, in einem gereizten Zustand, durch schlechten Appetit und unruhigen Schlaf äußert. Auch eine Verschlechterung des körperlichen Zustandes ist mitunter die Folge. Bei einer richtigen Lebensweise protestiert ein gesundes Kind gewöhnlich nicht gegen die Aufforderung, schlafen zu gehen, es sei denn, daß die Eltern unrichtige und oft ungleichmäßige Zeiten von Schlaf und Wachsein zulassen und auf diese Weise dem Kind feste Gewohnheiten nicht anerziehen. Der Rhythmus im Wechsel zwischen Wachsein und Schlaf ist dem Kind nicht angeboren, sondern bildet sich erst im Laufe seiner Entwicklung unter dem Einfluß äußerer Bedingungen.
Auf die Frage, wie lange ein Kind schlafen sollte, könnte man zunächst antworten: so lange es will. Meist spielt sich die Länge des Schlafes mit der Zeit ebenso ein wie die Nahrungsmenge. Wenn nachstehend einige Angaben über die Schlafdauer in den verschiedenen Altersstufen folgen, so muß jedoch von vornherein darauf hingewiesen werden, daß auch hinsichtlich des Schlafbedürfnisses vermutlich Familienähnlichkeiten bestehen, die Verallgemeinerungen nicht zulassen (Typ des Kurz- oder Langschläfers u.a.). Wir wissen, daß beispielsweise Goethe und Kant früh aufstanden und schon am Morgen mit der Arbeit begannen, während Schiller sehr lange schlief, dafür aber bis in die Nachtstunden arbeitete. Auch nimmt man an, daß schneller reifende Kinder ihren Schlaf früher verringern als langsam heranwachsende. In der Literatur schwanken die Angaben über die notwendige Schlafdauer:

Alter	Schlafdauer (einschließlich Tagesschlaf)
1–2 Jahre	17 –15 Stunden
2–3 Jahre	15 –13 Stunden
3–6 Jahre	13 –11,5 Stunden
6–15 Jahre	11,5–10 Stunden
15–17 Jahre	10 – 8,5 Stunden

Das schnelle Einschlafen wird durch einen länger wirkenden, eintönigen, schwachen Reiz begünstigt: Sei es nun das Ticken einer Uhr oder das Schaukeln des Kinderwagens, das Rattern im Zug oder leises Singen. Aber auch sanftes Streicheln und Temperaturreize wie frische Luft begünstigen es. Man sollte sich aber hüten, kleine Kinder dauernd durch solche monotonen, rhythmischen Reize zum Einschlafen zu bringen, weil sie später ohne dieses Verfahren nicht mehr oder nur schwer von allein einschlafen.
Unbedeutende Einschlafstörungen hängen oft von aufregenden Tageseindrücken ab oder davon, daß solche erwartet werden, wie beispielsweise eine Prüfung oder eine Reise. Aber auch ein zu voller Magen, anregende Getränke oder kalte

Foto: Naumann



Schläft mein Kind zu wenig?

Füße hindern oft am raschen Einschlafen. Mitunter ist nur das „Tagesschlußzeremoniell“ anders als sonst verlaufen, oder ungewohnte Geräusche stören.
Zu anhaltenden, oftmals schwerwiegenderen Einschlafstörungen können dagegen Befürchtungen, Schuldgefühle oder Konflikte führen. Auch das ungestillte Bedürfnis eines Kindes nach neuen Eindrücken oder mangelnde liebevolle Zuwendung durch seine Umgebung können Ursache sein. Die Eltern sollten sich in diesen Fällen hüten, einer einmal ausgebildeten Einschlafstörung im Beisein des Kindes zu große Beachtung zu schenken, denn die Angst, nicht einschlafen zu können, vergrößert das Übel. Hier hilft im allgemeinen ein beruhigendes Zureden, daß der Schlaf von selbst käme, wenn das Kind erst eine Weile ruhe.
Oft versuchen Kinder, das Einschlafen von bestimmten Bedingungen abhängig zu machen: Die Mutter möchte im Nebenzimmer bleiben, die Tür anlehnen oder auf dem Korridor Licht brennen lassen. Von vornherein sollten die Eltern diese Wünsche mit ruhiger Bestimmtheit zurückweisen.
Zu den besonderen Einschlafgewohnheiten mancher Kinder gehören z. B. das Daumenlutschen und das Hinundherbewegen des Kopfes. Da das Lutschen am Daumen auf die Dauer zur Deformation, d. h. in diesem Falle zur Verengung des Kieferbogens führen und die Mundmuskulatur schädigen kann, sollte man den Daumen nach dem Einschlafen alsbald herausziehen. Das Hinundherbewegen des Kopfes hat oftmals nur seine Ursache in dem Wohlbehagen des Kindes an rhythmischen Bewegungen. Wenn es gelegentlich dem Arzt vorgestellt wird, sollte jedoch auf diese Gewohnheit hingewiesen werden.
Eine unangenehme Störung ist das oft sehr deutlich wahrnehmbare Zähneknirschen, das im allgemeinen auf eine psychische Gespanntheit hinweist, aber auch durch Fieber oder andere Einflüsse ausgelöst werden kann. Durch Wecken würde das betreffende Kind noch gespannter; man sollte es also schlafen lassen. Da Zahnschäden durch eine „Knirscherschiene“ verhältnismäßig leicht vermieden werden können, wird den Eltern geraten, alsbald mit einem Zahnarzt zu sprechen. Aufgabe des Arztes oder Psychologen ist es, die Ursachen der inneren Gespanntheit herauszufinden, um so das störende und für die Zähne schädliche Knirschen mit der Zeit zu beseitigen.
Nicht selten schrecken auch Kinder laut schreiend aus dem Schlaf auf und lassen sich nur schwer beruhigen. Dieser nächtliche Schreck- oder Angstzustand ist meist die Folge eines unbewältigten, oftmals erschütternden Erlebnisses, das schon einige Zeit zurückliegen kann. Gelingt es, die Ursache des Erregungszustandes aus den Worten des mitunter auch bei erhelltem Zimmer noch weiterträumenden Kindes zu ermitteln, sollten die Eltern in den folgenden Tagen mit dem Kind sprechen und die Zusammenhänge aufklären. Geschieht das in beruhigender und nicht vorwurfsvoller Form, wird das unbewältigte Erlebnis allmählich überwunden, und die Schreck- bzw. Angstträume klingen ab.
Ein normaler Rhythmus in der Lebensweise des Kindes, eine bestimmte Aufeinanderfolge von Schlaf und Wachsein sichert nicht nur einen ausgeglichenen Zustand, sondern auch ein ebensolches Verhalten des Kindes. Insbesondere bei körperlicher und geistiger Überanstrengung ersetzt ein tiefer Schlaf verlorene Kräfte rasch und stellt die alte Leistungsfähigkeit wieder her.
Ermüdbarkeit und Erholbarkeit sind Kennzeichen der persönlichen Vitalität. Vitalkräftige Kinder (wie Erwachsene) ermüden verhältnismäßig wenig und benötigen nur kurze Zeit zur Erholung, vitalschwache dagegen sind viel schneller erschöpft und brauchen weit länger, um sich durch Ruhe oder Schlaf zu erfrischen.
An schulfreien Tagen sollten die Eltern entsprechend der Selbstregulation des Organismus dem Schlafbedürfnis ihrer Kinder soweit wie möglich entgegenkommen und es Kindern nicht verwehren, wenn sie einmal richtig ausschlafen wollen.

Dipl.-Psych. H. Rudolph



141
88, 96, 104, 112,
120 cm Obw.

143
92, 104, 116, 128,
140, 152 KpH

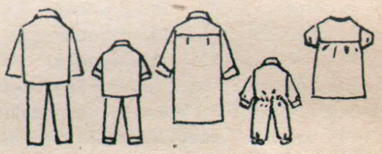
144
36, 38, 40, 42,
44 cm Halsw.

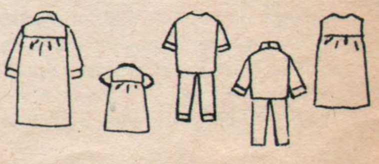
142
86, 98, 110 KpH

8287
88, 96, 104 cm
Obw.

Zeichnung: Ruth Walter

Mit dieser kleinen Auswahl an Nachtwäsche, die der Anforderung nach Bequemlichkeit entspricht und modisch ist, möchten wir Ihnen helfen, die Lücken im Wäscheschrank zu schließen. – Vati wird sich in dem Schlafanzug Modell 141 wohl fühlen. Für die wärmere Jahreszeit können Sie den Anzug auch mit kurzer Hose und kurzen Ärmeln arbeiten. Für 112 cm Oberweite 5,80 m Stoff, für die kurze Form 4,20 m Stoff, je 80 cm breit. Verkaufsschnitt für 88, 96, 104, 112 und 120 cm Oberweite 1,50 DM. – Seine kleine Tochter trägt im Frühjahr gern den Schlafanzug 143 mit kurzen Ärmeln. In gemustertem Stoff sieht er besonders hübsch aus, wenn für Kragen und Blenden einfarbiges Material gewählt wird. In der abgebildeten Form für 140 KpH 1,80 m Stoff, 130 cm breit und 15/130 cm Garniturstoff. Verkaufsschnitt für 92, 104, 116, 128, 140 und 152 KpH 1,– DM. – Opas Vorliebe gilt dem Nachthemd. Nach Schnitt 144 erhält er ein Hemd mit Tasche und modernem Kragen. Für 38 cm Halsweite 3,60 m Stoff, 80 cm breit. Verkaufsschnitt für 36, 38, 40, 42, 44 cm Halsw. 1,50 DM. – Die jüngsten Familienangehörigen sind zur Nacht in dem ganzteiligen Anzug 142 zweckmäßig angezogen. Für 86 KpH 1,90 m Stoff, 80 cm breit. Verkaufsschnitt für 86, 98 und 110 KpH 1,– DM. – Für junge Mädchen ist das Flatterhemd mit Höschen 8287 gedacht. Die Ränder sind einfarbig, zum Ton des Musters passend, mit Schrägblenden eingefaßt. Für 88 cm Oberweite 2,50 m Stoff, 90 cm breit. Schnitt IX auf Bogen A. Verkaufsschnitt für 88, 96 und für 104 cm Oberweite 1,50 DM. 8296. Diese moderne Nachthemdform ist je nach Länge für jung oder alt geeignet. Der Schluß ist durchgehend, kann aber auch unten ein Stück übereinandergesteppt werden. Für 104 cm Obw. 3,10 m Stoff, 130 cm breit. Schnitt VII, Bogen B.





Lücken im Wäscheschrank

Verkaufsschnitt für 88, 96, 104 cm Oberweite 1,50 DM. – Das Mädchennachthemd **146** läßt sich auch mit langen Ärmeln und Kragen arbeiten. Außerdem ist es im Schnitt auch knöchellang gegeben. Für 98 KpH zur abgebildeten Form 1,65 m Stoff, 80 cm breit. Verkaufsschnitt für 86, 98, 110, 122, 134, 146, 158 KpH 1,– DM. – Muttis Schlafanzug **8290** hat eine Hose, die knapp das Knie bedeckt. Für 92 cm Oberw. 3,55 m Stoff, 90 cm breit. Schnitt X, Bg. A. Verkaufsschnitt für 84, 92, 100, 108 cm Oberw. 1,50 DM. – Der Schlafanzug für Jungen **145** enthält im Schnitt auch kurze Hose und kurze Ärmel. Für 134 KpH 3,70 m Stoff, 80 cm breit. Verkaufsschnitt f. 98, 110, 122, 134, 146, 158 KpH 1,– DM. – Das Nachthemd **8295** ist in seiner Kürze sehr modisch. Passe und Schluß sind mit Spitzchen berandet. Für 84 cm Oberweite 2,40 m Stoff, 90 cm breit. Schnitt VIII auf dem Bogen B. Verkaufsschnitt für 84, 92, 100 und 108 cm Oberweite 1,50 DM.



8296 88, 96, 104 cm Obw.

146 86, 98, 110, 122, 134, 146, 158 KpH

8290 84, 92, 100, 108 cm Obw.

145 98, 110, 122, 134, 146, 158 KpH

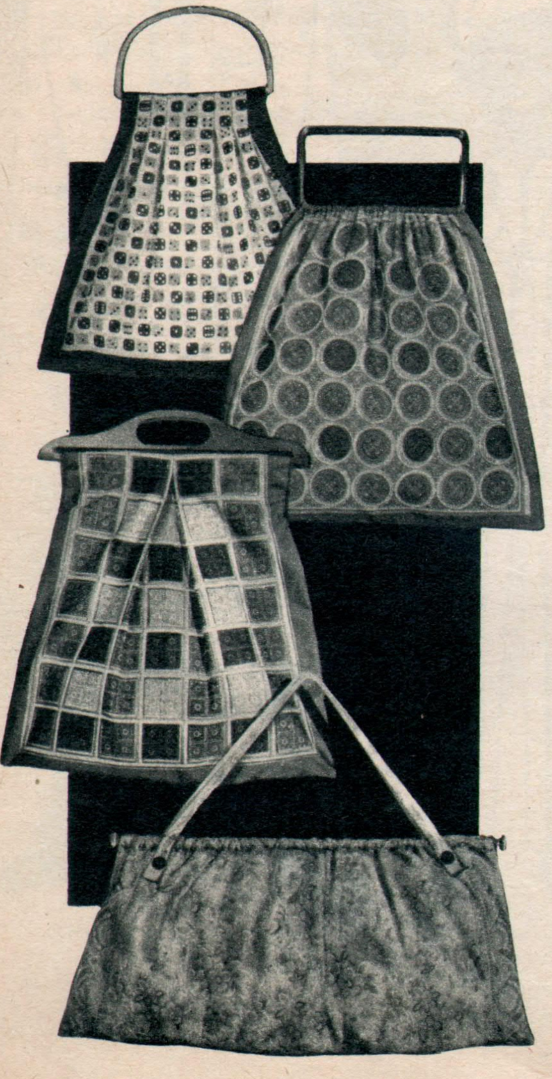
8295 84, 92, 100, 108 cm Obw.



An einem Abend

Viele reizvolle und praktische Dinge lassen sich aus bunten Tüchern arbeiten. Davon gibt es eine so große Auswahl in verschiedenen Mustern, Farben und Größen, daß Sie ganz nach Verwendungszweck und Geschmack aussuchen und zusammenstellen können. Das Nähen macht wenig Mühe. Gerade wenn Sie berufstätig sind, werden Sie deshalb viel Freude daran finden, unsere Vorschläge nachzuarbeiten oder sie als Anregung für das eigene Gestalten zu verwerten. Für alle Modelle finden Sie Arbeitsbeschreibungen und Schnitte auf dem Arbeitsbogen B.

Abb. 9. Ein großes Tuch genügt für das praktische und immer beliebte Cocktailschürzchen. – Jede der drei hübschen Taschen Abb. 10–12 wurde aus zwei Tüchern gearbeitet und mit Folie abgefüttert. Die oberen Ränder sind auf Henkelbreite in Falten gelegt oder eingehalten. Rohrhenkel, Metallhenkel oder Holzhenkel finden Verwendung. Die Holzhenkel können Sie auch aus Sperrholz selbst aussägen nach dem auf dem Bogen B gegebenen Schnitt Abb. 12. – Besonders schick ist die Tasche im Querformat Abb. 13. Eingeschobene Holzstäbe geben den oberen Rändern Halt. – Die Schnittform der Bluse mit aufgeschlagenen Ecken Abb. 14 wird durch die Tücherkanten betont. Schnitt für 84 cm Oberweite auf Bogen B.





genäht



Abb. 15 und 16. Zu dem reizenden Hängerkleidchen gehört noch ein Höschen. Beides wurde aus nur drei Tüchern gearbeitet. Die Schnitte für 98 cm Körperhöhe sind auf Bogen B. – Das luftige Trägerkleidchen Abb. 17 entstand aus zwei Tüchern durch geschicktes Zuschneiden. Schnitt für 92 cm Körperhöhe Bogen B. – Der praktische Wäschebeutel mit Holzhenkel Abb. 18 hat vorn einen Eingriff. Der Schnitt für den Henkel ist auf Bogen B. – Ein willkommenes Geschenk wird immer der lustige Wäschebeutel Abb. 19 sein. – Ganz schnell genäht ist der Kissenbezug Abb. 20. – Für die aparte Bluse mit eckigem Ausschnitt Abb. 21 wurden die Tücher im Muster passend zusammengesetzt. Schnitt f. 92 cm Obw. a. Bog. B.

Fotos: Druckhaus Einheit Leipzig





Was wären wir *ohne* Reißverschluß?



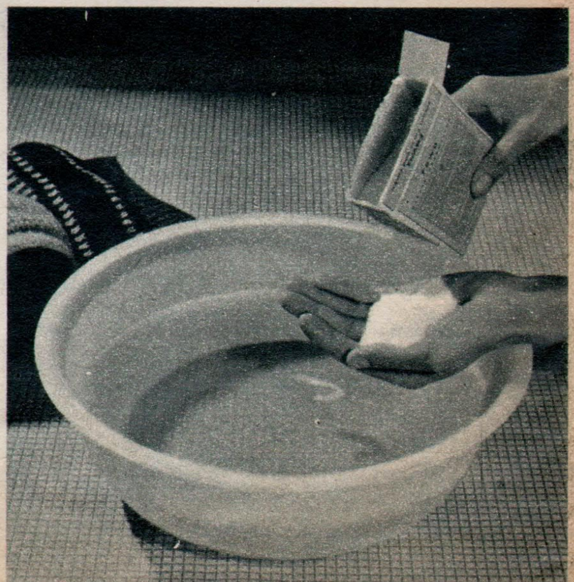
Es gibt Erfindungen, deren Verbreitung über die Erde kaum mehr zahlenmäßig zu erfassen ist. Sie sind aus dem täglichen Leben gar nicht wegzudenken, all die Kleinigkeiten wie Reißzwecke, Druckknopf, Sicherheitsnadel, Büroklammer – um nur einige zu nennen. Zu ihnen gehört auch der Reißverschluß. Wir haben uns schon so daran gewöhnt, daß sich Kleidungsstücke, Taschen – oder was es auch sei – mit seiner Hilfe blitzschnell öffnen und schließen lassen, daß er uns für viele Zwecke geradezu unentbehrlich erscheint. – Unser Mitarbeiter Georg Anders hat allerhand Wissenswertes über den Reißverschluß zusammengetragen, das Sie gewiß gern lesen werden.
Er ist noch gar nicht so alt, der flinke „Pförtner". Viele Bastler und Tüftler haben sich um diese Erfindung gemüht. Als einer der Haupterfinder gilt der schwedische Ingenieur Sundback. Die Liebe soll „schuld" sein, daß er überhaupt auf diese Idee kam. Er hatte als junger Mann seine schwedische Heimat verlassen und war nach Amerika ausgewandert. Dort lernte er ein Mädchen kennen und kam auch in dessen Elternhaus. Der Vater – Whitecomb L. Judson soll er geheißen haben – tüftelte an einer Vorrichtung, die Knopfverschlüsse überflüssig machen sollte. Sundback interessierte sich wohl mehr für das Mädchen als für die Tüftelei des Vaters. Eines Tages trennten sich die Wege der beiden jungen Menschen wieder, und damit kam Sundback auch die Bastelei des alten Judson aus dem Sinn.
Als der junge Schwede später Ingenieur geworden war, beschäftigten ihn alle möglichen technischen Ideen. Da mag er wohl auch wieder an den Knopfersatz-Verschluß gedacht haben. Das war doch eigentlich eine famose Sache! Was mag wohl daraus geworden sein, fragte er sich. Ob Judson inzwischen den richtigen Dreh gefunden und ein Patent erhalten hatte? Nirgends war darüber etwas festzustellen. Ihn ließ jedoch der Gedanke nicht los. Er suchte das Mädchen wieder auf und fand zu seinem Erstaunen, daß der Vater noch immer an dem knopflosen Verschluß knobelte. Vereint führten sie schließlich die Erfindung zum Erfolg. Als sie für ihren knopflosen Verschluß ein Patent erhielten – es war 1914 –, heiratete Sundback die Tochter Judsons.
Wie es aber Erfindern und Erfindungen sooft ergangen ist: es fand sich niemand, der sein Geld in die Fabrikation einer so unsicheren Sache stecken wollte. Niemand traute dem „Teufelszeug", und vor allem die Frauen wollten nichts davon wissen, sondern behielten an ihrer Kleidung den althergebrachten Knopfverschluß bei. Ein von Sundback gegründetes Unternehmen ging zugrunde. – Während des ersten Weltkrieges tauchte der Reißverschluß an Kleidungsstücken auf: amerikanische Soldaten hatten ihn an den Taschen ihrer Uniformen. Erst 1923 gelang es Sundback, in England Interessenten für sein Patent zu finden. Und als sich die Mode dieses praktischen Verschlusses bemächtigte, war das Eis endlich gebrochen. 1926 produzierte England täglich 10000 Meter Reißverschluß, und 1928 gab es Reißverschlüsse in allen Staaten.
Sundback, der später wieder in seine schwedische Heimat übersiedelte, wurde von seinen Landsleuten als der „Vater des Reißverschlusses" geehrt – der Name des ursprünglichen Schöpfers der Idee aber geriet in Vergessenheit.
Die Herstellung erfordert einen hohen Grad an Präzision, denn die ineinandergreifenden Zähnchen müssen auf ein achtzigstel Millimeter genau sein, damit der Reißverschluß tadellos funktioniert. Diese große Genauigkeit ist nur durch Maschinen zu erreichen. Heute produzieren Vollautomaten die Zähnchen vom endlosen Draht; sie schneiden sie aus, pressen, entgraten und polieren sie. Sortiermaschinen reihen sie in Magazinen auf und Aufdruckmaschinen vereinigen sie schließlich mit dem Stoffband.
Der Reißverschluß wird nicht nur mit Metallzähnchen hergestellt, auch Plaste sind dazu geeignet, zumal sie sich leicht in jede gewünschte Farbe einfärben lassen.
Da uns der Reißverschluß so unentbehrlich geworden ist, sollten wir so ein kleines Wunderwerk auch pfleglich behandeln. Gerät nämlich ein Stoffrand, ein Faden usw. zwischen die Zähnchen oder in den Schieber, ist es aus mit dem raschen Gleiten, und mit Gewalt wird das Übel nur noch größer. Hat sich also an einem Reißverschluß etwas verklemmt, dürfen wir nur sehr behutsam versuchen, das Hindernis zu beseitigen. Wir schieben erst einmal den Schieber vorsichtig zurück, um sehen zu können, aus welchem Grund wohl der Verschluß klemmt, und bewegen den Schieber dann ganz langsam in umgekehrter Richtung, wobei wir den Fremdkörper zu entfernen versuchen. Aber, wie gesagt, mit Gewalt und kräftigem Zug ist nichts zu machen, da sich dann höchstens die Glieder verschieben oder der Schieber weitet und der Verschluß damit unbrauchbar wird. Wir wollen beim Öffnen oder Schließen auch immer nur an dem dafür gedachten Anhänger ziehen, sonst könnten sich die Ränder dehnen. Um den Reißverschluß recht lange gebrauchsfähig zu erhalten, wollen wir schon beim Einnähen sorgfältig arbeiten. Reißverschlüsse nähen wir stets in geschlossenem Zustand ein und achten darauf, daß die Stiche nicht zu dicht an der Zähnchenreihe liegen. Bei einem besonders feinen Reißverschluß muß bis zu der Naht ein mindestens 4 mm breiter Streifen von dem Stoffband bleiben, bei einem normalen Verschluß, wie wir ihn im allgemeinen für Röcke, Kleider, Stricksachen, Anzüge, Sportkleidung usw. verwenden, soll dieser Streifen mindestens 6 mm breit sein, und bei einem extra starken Verschluß, wie er für Aktentaschen, Koffer, Pelzkleidung, Zelte usw. erforderlich ist, müssen es 8 mm sein.
Werden die Kleidungsstücke gewaschen, schließen wir vorher den Reißverschluß, und beim Plätten achten wir darauf, daß wir nicht mit dem Bügeleisen die Zähnchen berühren; Plaste nehmen das besonders übel! Gleitet ein Reißverschluß nicht mehr so glatt, wie wir es sonst gewöhnt sind, können wir den „harten Gang" durch leichtes Bestreichen der geschlossenen Zähnchen mit einer – natürlich farblosen – Kerze bessern.
Wenn wir also unsere Reißverschlüsse künftig so sorgfältig behandeln, werden sie uns das durch lange Haltbarkeit lohnen.



Wintersachen gründlich reinigen Fotos: Verlag f. d. Frau

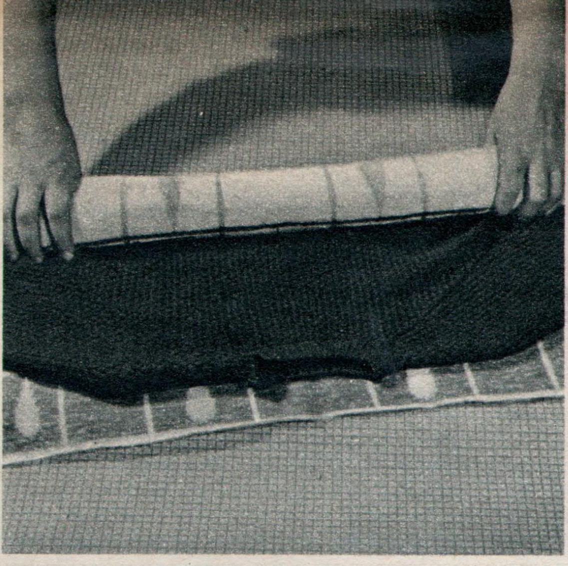
Damit die warme Kleidung im kommenden Herbst und Winter jederzeit wieder gebrauchsfertig und nicht etwa beschädigt ist, muß sie im Frühjahr ordentlich gesäubert und weggepackt werden; schließlich erspart die richtige Pflege der Sachen unnötige Ausgaben für Reparaturen oder neue Anschaffungen, und es ist eine bekannte Tatsache, daß nur gepflegte Kleider Leute machen.
Da sind zunächst einmal die Stricksachen. Während des Tragens genügt es mitunter, bei geringfügigen Verschmutzungen die betreffenden Stellen mit Fleckenwasser oder einem Schaumreinigungsmittel zu behandeln. Niemals sollten jedoch Stricksachen ungewaschen weggelegt werden, weil sie sonst leicht von Motten befallen werden. Wie schade ist es, wenn nach der ersten Wäsche manches gute Stück an Farbe und Form verloren hat! In den meisten Fällen ist an diesem Mißgeschick jedoch die unsachgemäße Behandlung schuld. Schon bei der Wahl der Waschmittel ist darauf zu achten, daß nur solche verwendet werden, die ausdrücklich für Feinwäsche bestimmt sind. Außerdem ist dem lauwarmen Wasser niemals mehr Waschmittel zuzufügen, als auf der jeweiligen Packung oder Flasche angegeben wird. Nachdem vorher die wichtigsten Maße abgenommen wurden, sind nun die Wollstücke einzeln, der Farbe entsprechend, in der Waschlösung durchzudrücken. Keinesfalls dürfen sie gerieben oder gewrungen werden! Nach mehrmaligem Spülen in ebenfalls lauwarmem Wasser die ausgedrückten Wollsachen in Frottier- oder andere saugfähige Tücher rollen und mehrfach stark mit den Händen klopfen. Die bereits halbtrockenen Wollstücke auf anderen trockenen Tüchern ausbreiten und entsprechend in Form ziehen. Nach Möglichkeit noch trockene Tücher dazwischenlegen. Neuerdings gibt es Wolltrockner als Gestelle oder kleine Hängematten, auf denen die Wollstücke schneller trocknen, weil die Luft von allen Seiten heran kann. Aber auch darauf weder in Ofennähe noch in der Sonne trocknen lassen! Werden alle diese Punkte exakt befolgt, so ist

Waschpulver immer genau abmessen





Stricksachen werden vor dem Waschen gemessen ...



... danach in Frotteetücher gerollt, getrocknet ...



... und schließlich in Perfolbeuteln aufbewahrt

Winterkleidung ›übersommern‹

ein Verfilzen der Wollsachen kaum möglich. Stellt sich bei der ersten Wäsche von Strick- oder Wirkwaren heraus, daß sie die Neigung haben, ein wenig einzugehen, so kann auf 5 l Waschlösung 1 Eßlöffel Salmiakgeist, Glyzerin oder Borax zugesetzt werden. Bei Kleidungsstücken, die zum ersten Male gewaschen werden sollen, ist es ratsam, zunächst die Farbechtheit zu prüfen. Dafür einen wenig sichtbaren Teil des betreffenden Stückes in lauwarmes Wasser tauchen und in einem weißen Tuch ausdrücken. Hat die Wolle Farbe abgegeben, dann bereits dem Waschwasser einen Schuß Essig zufügen. Bei allen mehrfarbigen Stricksachen ist ein Essigzusatz zum letzten Spülwasser ratsam. Die Farben behalten dadurch ihre alte Frische und können auch während des Trocknens nicht mehr ineinanderlaufen. Die so auf die Sommerruhe vorbereiteten Stricksachen lassen sich am sichersten vor Staub und Motten in Perfolbeuteln aufbewahren.

Eine liebenswürdige Mode bescherte uns auch in diesem Winter hübsche Dinge aus Pelz. Vielleicht haben Sie sich ein Pelzmützchen, eine -krawatte oder einen -kragen zugelegt? Was liegt nun näher als der Wunsch, sie gut über den Sommer zu bringen. Auf alle Fälle darf nichts „nur so" im Schranke hängen bleiben oder in ein Schubfach gelegt werden. Ein mottensicheres Aufbewahren ist unerläßlich! Zuvor müssen jedoch größere Pelze im Freien mit zwei dünnen Stäben leicht geklopft werden; kleineres Pelzwerk ist tüchtig auszuschütteln, damit kein Staub darin zurückbleibt. Unsaubere Stellen sollen unbedingt beseitigt werden. Fettflecke im Fell behandelt man mit heißem Sand oder sehr vorsichtig – selbstverständlich nicht in der Nähe von Feuer – mit etwas Waschbenzin. Bei hellen Pelzen ist auch trockene Schlämmkreide verwendbar. Speckige Stellen und Flecke im Futter sind mit Fleckenwasser zu entfernen. Damit es bei empfindlichen Stoffen nicht zu Randbildungen kommt, ist dafür ein Brei aus Magnesia und Fleckenwasser am besten geeignet. Er wird auf die betreffenden Stellen gestrichen und erst nach völligem Austrocknen abgebürstet. Einen in dieser Weise vorbereiteten Pelzmantel auf den Bügel hängen und in einen dafür bestimmten käuflichen Kunststoffbeutel stecken. Notfalls läßt sich auch ein alter Bettbezug verwenden. Dann ist es allerdings ratsam, die Ärmel des Pelzkleidungsstückes mit frischem Zeitungspapier auszustopfen und ein neuzeitliches im Handel erhältliches Mottenschutzmittel mit in den Bezug zu packen. Alle kleineren Pelzdinge sollten nach Möglichkeit in Perfolbeutel, die es ja in den verschiedensten Größen zu kaufen gibt, verpackt und in Koffern oder Kartons gut verschlossen aufbewahrt werden. Sind beim Tragen an einem Pelzkleidungsstück Schäden irgendwelcher Art entstanden, sollte das Stück vor dem Wegpacken dem Kürschner überlassen werden, der die Reparatur fachgerecht ausführt und so den Wert der Kleidung erhält.

Hier übrigens gleich noch ein paar Tips für den Winter: Um ein Brüchigwerden zu verhindern, dürfen naßgewordene Pelze niemals in Ofennähe getrocknet werden! Sie sind nur leicht aufzuschütteln. Aktentaschen, Campingbeutel oder dergleichen sollten lieber nicht zum Pelzmantel getragen werden, weil sie auf die Dauer Druckstellen hinterlassen, die nur durch eine mitunter recht kostspielige Reparatur zu beseitigen sind. Aber nun zurück zum „Übersommern". Für Wintermäntel aus Wollstoff, die oft getragen wurden, ist es am zweckmäßigsten, sie chemisch reinigen zu lassen. Zuvor sind sie im Freien zu klopfen und gut auszubürsten. Dabei dürfen Taschen, Ärmelaufschläge u. ä. nicht vergessen werden, denn die chemische Reinigung erstreckt sich nur auf die Flächen und Ränder der Kleidungsstücke und nicht auf die Innenseiten, beispielsweise an Nähten, Falten und Umschlägen. Damit beim Reinigen nicht durch einen Knopf, der hängenbleibt, ein Schaden am Mantel entstehen kann, sind Knöpfe und auch Schnallen grundsätzlich abzutrennen.

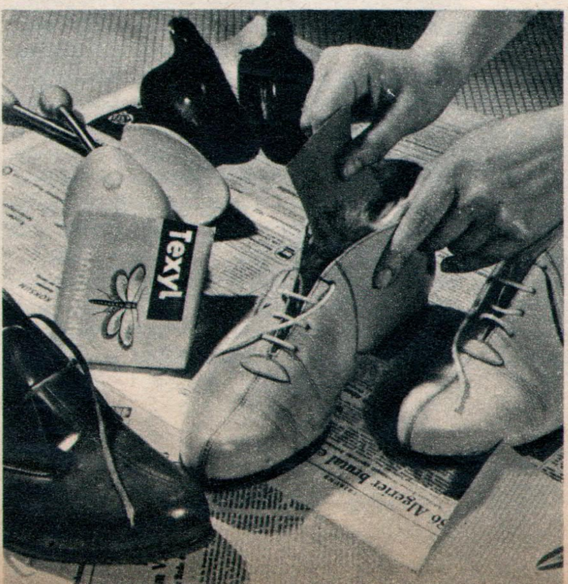
Skistiefel und pelzgefütterte Stiefeletten werden ebenfalls weggepackt. Daß sie ordentlich geputzt sein müssen, versteht sich von selbst, ebenso, daß nötige Reparaturen vom Schuhmacher erledigt wurden. Für Skistiefel ist anstelle von Schuhkrem Lederöl oder -fett verwendbar. Davon sollten auch die Ledersohlen etwas abbekommen. Schweißgeruch in Lederschuhen läßt sich beseitigen, wenn sie mit einem Lappen ausgerieben werden, der in eine Lösung von übermangansaurem Kali getaucht und fest ausgewrungen wurde. Flecke und angeschmutzte Ränder am Pelzfutter von Stiefeletten können gegebenenfalls auf die oben unter „Pelzkleidung" angegebene Weise entfernt werden. Solche gefütterten Stiefelchen sollten möglichst mit einem Mottenschutzmittel und nur mit Schuhspannern versehen weggestellt werden.

Trotz aller Sorgfalt sind sämtliche Wintersachen während der Sommermonate ein- bis zweimal durchzusehen. Bestimmt wird dann jeder Motte die Lust vergehen, sich ausgerechnet auf so gut betreuten Kleidungsstücken niederzulassen! I. B.

Futter in Pelzmützen mit Magnesia-Brei säubern



Gefütterte Winterschuhe sind mottensicher wegzustellen



Skistiefel werden mit Lederöl eingefettet



Gdańsk – eine tausendjährige Stadt

(Schluß des Artikels von Seite 15)

der Polnischen Akademie der Wissenschaften. Vier Theater, die Oper und die Baltische Philharmonie sorgen für die musische Bildung und nicht zuletzt das Heimatmuseum, in dem neben anderen Kunstschätzen das berühmte Triptychon „Das Jüngste Gericht" von dem Niederländer Hans Memling aufbewahrt wird.

Gdańsk ist eine alte und eine junge Stadt zugleich – das macht sie für den Besucher so reizvoll und sehenswert. Eine Stadt, die auf eine tausendjährige Geschichte zurückblicken kann – sie wurde im 10. Jahrhundert unter dem Polenfürsten Mieszko I. am „Bernsteinweg", einer Abzweigung der großen, von Süden kommenden Handelsstraße „Via Regia" gegründet und feierte im vergangenen Jahr, am 22. Juli, dem polnischen Nationalfeiertag, ihr tausendjähriges Bestehen. Eine Stadt, die auch nach den schweren Zerstörungen des zweiten Weltkrieges ihr Gesicht nicht verloren hat, die ihr kulturelles Erbe pflegt und zugleich weltaufgeschlossen den Anforderungen des modernen Lebens Rechnung trägt und dem Fortschritt des Landes unter den neuen gesellschaftlichen Verhältnissen dient – das ist das heutige Gdańsk.

Der Besucher erhält hier an einem anschaulichen Beispiel eine Vorstellung von der Entwicklung, die sich im großen in ganz Polen seit 1945 vollzogen hat: Bei Kriegsende lagen Wirtschaft und Industrie Polens nach fünfjähriger planmäßiger Ausbeutung und Vernichtung durch die Faschisten völlig am Boden, viele Städte waren zerstört, und der Verlust an Menschenleben betrug 22 Prozent der Gesamtbevölkerung. Aber die Menschen gingen mit großem Elan daran, ihr verwüstetes Land in ein fruchtbares, blühendes zu verwandeln. Aus einem rückständigen Agrarstaat wurde in wenigen Jahren ein führender Industrie-Agrarstaat Europas. Neben landwirtschaftlichen Produkten und Kohle exportiert Polen heute hochwertige Erzeugnisse der Schwerindustrie, des Maschinenbaus und der chemischen Industrie in über 80 Länder der Erde. Die Landeshauptstadt Warschau läßt nichts mehr davon ahnen, daß sie 1945 einer ausgestorbenen Trümmerwüste glich. Die meisten alten Baudenkmäler sind originalgetreu rekonstruiert. Und viele neue Industrie-, Kultur- und Wohnungsbauten sind hinzugekommen. Warschau ist wieder das politische, kulturelle und wirtschaftliche Zentrum Polens dank dem unermüdlichen, vorbildlichen Einsatz seiner Bevölkerung und dem sprichwörtlich gewordenen Warschauer Tempo.

Einen Eindruck von all dem, was das polnische Volk in den letzten Jahren geschaffen hat, werden unsere Urlauber mitnehmen, wenn sie das Schiff zur Weiterfahrt besteigen. Z./A.

Auch die Technik braucht die Frauen

(Schluß des Artikels von Seite 7)

der Berufsausbildung beginnen, auch leichter fallen als mir – sie bringen ganz andere Voraussetzungen mit, als sie mir die Grundschule auf den Weg gab. Und wenn ich eine Bitte an die Mütter richten darf – ich hatte in den mechanischen Fächern besondere Schwierigkeiten, weil ich nur mit Puppen aufgewachsen war. Bitte, kaufen Sie Ihren Mädchen nicht nur Puppen und Wagen, sondern auch technisches Spielzeug. Sie werden es Ihnen danken." Otto Bonhoff

MACHEN SIE SICH'S DOCH LEICHTER!

Diese Aufforderung im Winterheft des „Guten Rates" hat großen Widerhall gefunden, und wir sehen aus den Briefen, daß auch bei der Hausarbeit die Arbeitsproduktivität steigt – wenn wir in diesem Zusammenhang einmal den Begriff aus der Produktion anwenden wollen. Wer in Beruf und Haushalt etwas leisten will – und zahllose Frauen tun das vorbildlich –, der muß sich überlegen, wie er auch die Hausarbeit möglichst zeit- und kraftsparend bewältigt. Gute Ratschläge sind dazu immer sehr nützlich. Vielleicht finden Sie gerade in den folgenden Briefen einen Tip, den Sie noch nicht kennen. Oder können Sie den anderen Leserinnen aus Ihrer Erfahrung heraus raten? Dann schreiben Sie bitte an den „Guten Rat"/Abteilung Leserbriefe. – Doch nun lesen Sie bitte, was Leserinnen zu dem Thema schrieben:

Es ist zwar nur ein kleiner Hinweis, den ich zu diesem Thema geben möchte, aber ich beobachte immer wieder, daß er von so vielen Frauen gar nicht berücksichtigt wird und sie dadurch vielfach unnötig Zeit und Kraft opfern müssen. Ich denke an den Block in der Küche. Er hängt bei mir, zusammen mit einem Bleistift an längerer Schnur, an einer Seitenwand des Küchenschrankes. Alles, was sich im Laufe der Zeit als fehlend oder ergänzungsbedürftig herausstellt, wird darauf notiert. Der jeweilige Zettel läßt sich vorm Einkaufen bequem abreißen, so daß es bei mir nicht mehr vorkommt, wegen einer vergessenen Kleinigkeit, die aber gerade dringend gebraucht wird, noch einmal aus dem Haus gehen zu müssen. Ich meine, das ist auch eine Methode, es sich leichter zu machen. Marianne M., Pulsnitz

Es tut mir – als einer älteren Frau – immer wieder leid, wenn ich sehe, wie schwer sich unsere jungen Frauen das Wäscheaufhängen machen. In unserem großen Wohnblock ist mein Verfahren schon häufig übernommen worden. Ich setze nicht, wie das eben meistens getan wird, den Wäschekorb mitten auf den Trockenplatz, so daß ich von da aus stets wieder zum jeweiligen Teil der Leine hin- und zurücklaufen muß. Nein, ich stelle meinen Wäschekorb auf den Rollfix (sicher ist auch ein anderer kleiner Handwagen geeignet). Dadurch rückt der Korb erstens ein Stück höher, so daß ich mich nicht mehr so tief zu bücken brauche, und zweitens kann ich ihn zur betreffenden Stelle der Leine fahren. Olga D., Berlin

Vielleicht gerade deshalb, weil ich mir aus Zeitmangel auch den gründlichen Hausputz nur in kleinen Etappen vornehmen kann, gebrauche ich häufig beim Saubermachen verschiedene Utensilien: das Staubtuch, den Pinsel, eine Bürste, ein feuchtes Tuch oder Fensterleder im Plastebeutel u. a. Da passierte es bisher schnell, daß ich das eine suchte, weil es woanders liegenblieb. Seit ich jedoch eine Halbschürze mit einer großen geteilten Tasche trage (ähnlich einer Klammerschürze), ist das nicht mehr der Fall. In der einen Taschenhälfte bringe ich gut alles „Handwerkszeug" unter und in der anderen Hälfte all das, was sich beim Aufräumen als entbehrlich anfindet: leere Zigaretten- oder Konfektschachteln, Bonbontüten, Kalenderblätter u. ä. Auf diese Weise spare ich mir in der Tat allerhand Lauferei.

Ina Th., Schwerin

Das Aufwaschen ist eine täglich wiederkehrende Arbeit, die man sich möglichst erleichtern soll. Als wir uns unsere Wohnung eingerichtet hatten, stellte sich bald, aber doch zu spät heraus, daß der Aufwaschtisch meiner Körpergröße nicht entsprach. Ich mußte mit gebeugtem Rücken aufwaschen, und das strengte mich an. Mein Mann hat schnell einen Ausweg gefunden: Er bezog ein handliches Brett, das die Beckenöffnung gut überdeckt, mit Folie. Nun steht die eigentliche Aufwaschschüssel oben und die zweite, in der ich spüle oder das Geschirr abtropfen lasse, unten. Ich könnte mir aber denken, daß für manche Frau, die sehr klein ist, die Aufwaschschüssel dann zu hoch ist. Es soll ja beim Arbeiten das Wasser nicht an den Armen herunterlaufen. In diesen Fällen wird eine fest stehende Fußbank oder ein stabiler selbstgefertigter Tritt den Ausgleich schaffen. Mitunter genügt vielleicht schon eine Badematte. Die Hauptsache ist jedenfalls eine gerade Haltung, die nicht anstrengt.

Und noch etwas zum Thema Aufwaschen: An Tagen, die voraussichtlich reichlich Aufwasch bringen, fülle ich eine der Aufwaschschüsseln mit Wasser (es kann durchaus kaltes sein). Teigschüsseln, Anrührtöpfchen und eben alles, was schnell krustig wird, weiche ich darin ein. Ich habe dann keine Mühe mehr beim Aufwaschen.

Anneliese R., Auerbach

Ich bin auch immer sehr dafür, daß man sich alles so praktisch wie nur irgend möglich einrichtet. Da ich an Spondylose leide, muß ich vor allem darauf bedacht sein, mir Arbeiten, die mit Tragen verbunden sind, zu erleichtern. Dadurch kam ich auf die Idee, den Teewagen viel öfter zu benutzen, als es seinem ursprünglich gedachten Zweck entspricht. Seitdem ist er mir ein unentbehrlicher Helfer im Haushalt geworden. So habe ich ihn beim Bügeln neben mir stehen und lege die gebügelte Wäsche darauf ab, die ich gleichzeitig sortiere, damit ich sie dann mit dem Wagen jeweils ins Schlaf- und Kinderzimmer rollen kann. Wenn ich stopfe und flicke, bringe ich alles dazu Notwendige (Nähkasten und Wäsche) auf dem Wagen unter. Dadurch sieht es im Raum nicht so unordentlich aus, und außerdem kann ich den Wagen schnell in ein anderes Zimmer schieben, wenn unerwartet einmal Besuch kommt. Nach dem Geschirrspülen habe ich den Teewagen ebenfalls griffbereit zum Abstellen des wieder trockenen Geschirrs, das ich so gleich zum Küchen- und Wohnzimmerschrank transportieren kann. Auch meine Einkochgläser, die ich zum Teil in einem Schrank auf dem Flur aufbewahre, fahre ich dorthin, nachdem sie sterilisiert und abgekühlt sind. Daß der Wagen zu sämtlichen Mahlzeiten, und nicht nur, wenn wir gerade mal Besuch haben, in Betrieb ist, versteht sich von selbst. Auch in Krankheitsfällen hat er sich schon gut bewährt. Man kann mit ihm lautlos die Mahlzeiten bis ans Bett rollen, und im Kinderzimmer erfüllt er dann gleichzeitig die Funktion eines Nachttischchens, da unsere Kinder keins besitzen. In meinem Bekanntenkreis benutzen schon alle Teewagenbesitzer ihren kleinen Helfer ständig, nachdem sie es bei mir sahen. Ja, in einem Haushalt wurde sogar einer deswegen erst angeschafft. Ich könnte mir denken, daß manche Ihrer Leserinnen – entsprechend dem jeweiligen Haushalt – auch noch andere Verwendungsmöglichkeiten fände.

Edelgard N., Erfurt



Fotos: Versuchsküche des Verlages

Frisch aus der Tiefkühltruhe

Keine Arbeit mit der Vorbereitung! So schonende Konservierung, daß die Wirkstoffe fast wie in frischer Ware erhalten sind! Rasches Garen! – Kein Wunder, daß sich mit diesen drei markanten Vorzügen die Feinfrosterzeugnisse im Nu beliebt gemacht haben. Kommentar überflüssig – meinen Sie? Nun, wenn Sie sich durch eigene Erfahrungen mit der richtigen Handhabung von Feinfrosterzeugnissen bereits vertraut gemacht haben sollten, dann interessieren Sie aber bestimmt unsere Vorschläge zur vielseitigen Verwendungsmöglichkeit der tiefgefrosteten Nahrungsmittel.

Alles Tiefgefrorene ist nach Möglichkeit erst unmittelbar vor dem Verbrauch einzukaufen. Ein Kühlschrank ist nur dann in der Lage, Feinfrosterzeugnisse sachgemäß aufzubewahren, wenn er ein ausgesprochenes Tiefkühlfach besitzt. Jeder Temperaturanstieg trägt zur Wertminderung bei! Deshalb sollte stets sehr gewissenhaft darauf geachtet werden, daß die gekaufte Feinfrost-Packung direkt aus der Kühltruhe kommt. Am sinnvollsten ist es, wenn Feinfrosterzeugnisse vom Einkaufsnetz in den Kochtopf wandern können. Und damit ist es schon ausgesprochen: Tiefgekühltes wird nicht aufgetaut! Dadurch würde wertvoller Saft verlorengehen, und nach dem Garen zeigt sich's dann, daß dabei Geschmack und Konsistenz gelitten haben. Nur eingefrostetes Obst, das ungedünstet aufgetragen werden soll, darf zuvor bei normaler Zimmertemperatur auftauen.

Auch diejenigen Frauen, die selbst für größere Vorräte an Obst und Gemüse gesorgt haben und kaum etwas hinzuzukaufen brauchen, machen auf alle Fälle beim **Fisch** Bekanntschaft mit Tiefgefrorenem. Besonders Fischfilet ist häufig stocksteif, wenn es zum Verkauf angeboten wird. Der Geschmack einer solchen Mahlzeit ist unübertrefflich, wenn der Fisch tatsächlich sofort in heißes Fett oder siedende Dünstflüssigkeit kommt. Für die Auswahl eines Rezeptes ist es unwesentlich, ob der Fisch gefroren ist oder nicht. Lediglich das bei den meisten Fischgerichten empfohlene Marinieren – das Beträufeln mit Zitronensaft oder ein wenig Essig 15 bis 20 Minuten vor dem Garen – erübrigt sich bei tiefgekühltem Fisch, weil die Säure am gefrorenen Fischfleisch nur herunterlaufen würde. Zum Block gefrorenes Fischfilet wird schräg in Scheiben geschnitten. Ist Tomatenmark vorhanden, das es übrigens auch tiefgefroren zu kaufen gibt, so ist ein ungarisches Fischgericht sehr zu empfehlen. Dazu werden 600 bis 800 g Fischfilet in 40 g ausgelassenen Speck oder Schinkenspeck gegeben. Nach etwa 10 Minuten kommen 6 bis 8 Eßlöffel Tomatenmark hinzu, mit denen das Gericht zugedeckt gar dünstet. Auf kleine Flamme schalten, damit nichts anbrennt! Zuletzt mit Salz, Paprika, vielleicht auch 1 Prise Zucker abschmecken. – Eine Panade für Fischfilet, die Zeit und Aufwasch spart, ist aus 2 Eiern und 4 Eßlöffel Öl bereitet, die gut miteinander verschlagen werden müssen. Die vorbereiteten, mit Mehl bestäubten Fischfilets werden darin gewendet und sofort ins heiße Fett gegeben, um auf beiden Seiten goldbraun zu braten.

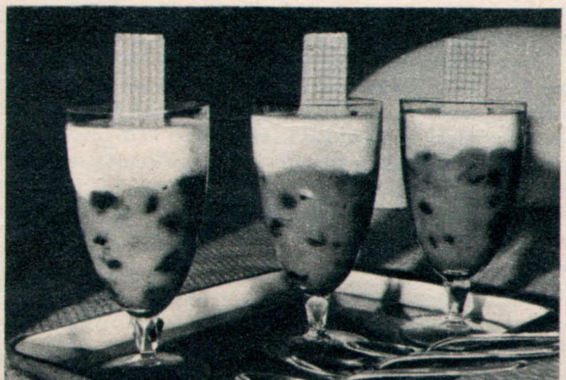
Die tiefgefrorenen **Hefeklöße** sollen sich, wie wir uns sagen ließen, ganz besonderer Beliebtheit erfreuen. Sie können sowohl in leise siedendem Wasser als auch auf einem gespannten Tuch oder breiten Sieb liegend im Dampf gar gemacht werden. Die dazu passenden Heidelbeeren gibt es auch in der Feinfrost-Packung. Bei Hefeklößen ist als Ergänzung Obst oder ein mit frischen Kräutern angereichertes Gemüse ganz besonders wichtig, weil diese Mehlspeise die lebensnotwendigen Wirkstoffe entbehrt.

Von den **Gemüsearten** sind vor allem Blumenkohl, junge Erbsen, Bohnen, Spinat und Mischgemüse in der Feinfrost-Packung zu finden, aber auch Tomaten- und Gurkensalat. Das Gemüse wird rasch zur guten Beilage einer Mahlzeit, wenn es in nur wenig siedendes, leicht gesalzenes Wasser oder in erhitzte Feinmargarine gegeben wird. Die kleine Mehlschwitze, die Holländische Tunke oder nur der Stich Butter stehen ganz im Belieben jeder Frau – nicht aber die gehackten frischen Kräuter, sie sollten Selbstverständlichkeit sein! In den meisten Fällen werden Feinfrost-Gemüse immer nur dann gekauft, wenn zu einem Fleischgericht die Gemüsebeilage fehlt. Dabei gibt es so viele Möglichkeiten, mitten im Winter dieses beinahe frisch erhaltene Gemüse aufzutragen! Da ist der Gemüsesalat, die ideale Ergänzung des kalten Abendbrotes. Das gare Gemüse braucht durchaus nicht immer mit Mayonnaise gebunden zu werden, denn sie ist oft viel zu schwer für eine späte Mahlzeit. Sauermilch, recht pikant abgeschmeckt, tut es ebenso wie rohes Eigelb, das mit Zitronensaft, Öl, Salz und 1 Prise Zucker verrührt worden ist. – Ebenfalls etwas für den Abendbrottisch ist die Gemüsepastete. Dazu wird eine gefettete Springform mit einem ungesüßten Mürbe- oder Quarkblätterteig ausgelegt. Als Belag eignet sich eine Packung Mischgemüse, das zu gut gewürztem, angebratenem Hackfleisch oder würfelig geschnittenem, ausgelassenem Schinkenspeck gegeben und mit 1 oder 2 Eiern vermischt wird. Mit einer Teigplatte abdecken, mit ein wenig verquirltem Ei bepinseln und bei Mittelhitze etwa 45 Minuten backen. – Oder wie wäre es mit einem Frühlingsgericht, zu dem gedünstete Feinfrosterbsen mit Eiern übergossen werden, unter die wie für Rührei Milch und Gewürze gequirlt wurden? Die auf kleiner Flamme oder in der

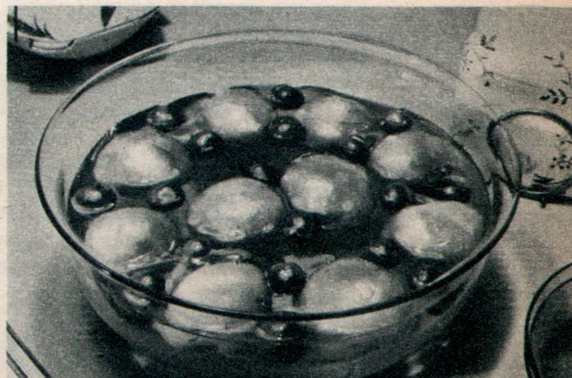
Tomaten-Bohnengemüse



Kirschbecher



Gemischtes Kompott



Röhre gestockte Masse ist dann nur noch mit viel gehackten frischen Kräutern zu bestreuen. – Junge Erbsen und Ei geben überhaupt eine glückliche Zusammenstellung, auch wenn die Eier hart gekocht, längs halbiert werden und das Eigelb, mit einem recht fein zerkleinerten Bratenrest und Gewürzen vermischt, als pikante Fülle verwendet wird. – Hin und wieder sind auch einmal gekochte Kartoffeln übrig – sie brauchen nicht immer als Bratkartoffeln aus der Pfanne zu kommen. Werden sie zu der üblichen Kloßmasse verarbeitet, mit ein wenig Muskat abgeschmeckt, zu kleinen Kugeln geformt und in siedendem Fett schwimmend ausgebacken, so sind sie zu Feinfrostgemüse eine beliebte Ergänzung, die kein Fleisch vermissen läßt. – Es gibt viele Möglichkeiten, in die abendliche Mahlzeit mehr Abwechslung und Nährwert zu bringen, so daß sie nicht auf das übliche Butterbrot mit Wurst beschränkt bleiben muß. Die leidige Arbeit des Zuputzens und Vorbereitens überhaupt ist ja bei der Verwendung von Feinfrosterzeugnissen schon abgenommen, und das bedeutet doch eine wesentliche Zeitersparnis!

Die kleine Menge siedendes Wasser, nur eben nicht mit Salz, sondern mit Zucker abgeschmeckt, ist auch für das Feinfrost-**Obst** erforderlich, sofern es als Kompott gedünstet werden soll. Im Handel befinden sich vorwiegend Stachelbeeren, Kirschen, Pfirsiche, Aprikosen, Pflaumen, Weinbeeren, Apfelmus sowie Himbeer- und Erdbeermark. Es ist vorteilhaft, sie mit anderen Zutaten zu gehaltvollen appetitlichen Speisen zu verarbeiten. So macht es zum Beispiel gar nicht viel Mühe, das ohne Flüssigkeitszugabe nur ganz kurz aufgekochte Obst zusammen mit 1 Stich Butter und Zucker nach Geschmack unter einen frisch gekochten Pudding zu rühren. Mandelsplitter oder gehackte Nüsse obenaufstreuen. Für einen festlichen Anlaß können Pudding und Obst in Becher geschichtet und jeweils mit einem Klecks Schlagkrem verziert werden. – Ein Kartoffelpudding kocht im Wasserbad ganz allein und wird zum sättigenden Abendbrot, während andere Arbeiten im Haushalt erledigt werden können. Die Masse dafür wird wie zu Kartoffelklößen aus 750 g gekochten Kartoffeln bereitet und mit 3 Eiern, abgeriebener Zitronenschale, 1 Teelöffel Backpulver und 100 g vorbereiteten Rosinen verfeinert. Den gestürzten Pudding dick mit Staubzucker besieben und mit gedünstetem Feinfrostobst auftragen. – Eine rasch bereitete Obstspeise entsteht aus 1 Packung Pflaumen, die in Zimmertemperatur auftauen müssen, bevor sie klein geschnitten, mit Zitronensaft, ganzen oder gehackten Rosinen, Weinbrand oder Rum und Zucker nach Geschmack verrührt werden. – Ohne Backen läßt sich aus Feinfrostobst auch eine Torte herstellen! Der Boden einer gefetteten Springform wird mit Biskuits oder Zwiebäcken belegt und der Rand damit umstellt. Sofort einen mit Eiern, Butter und gehackten Mandeln verfeinerten heißen Pudding auffüllen, kurz gedünstete, abgetropfte Früchte auflegen und, wenn möglich, mit einem aus dem Obstsaft bereiteten Geleeguß überziehen.

Zum Schluß noch ein paar Worte zu dem wahrhaft köstlichen Erdbeer- und Himbeermark. Allen Freunden von Milch-Mix-Getränken sei es empfohlen, denn in Verbindung mit Milch oder Joghurt, mit Eigelb, Eischnee und 1 Schuß Alkohol gibt es wohlschmeckende Mischungen, die eigentlich keiner besonderen Rezepte bedürfen. Das Aroma dieses Markes ist ausgezeichnet, und die edlen Zutaten unterstreichen es auf ihre Weise. Wer sich aber dennoch lieber an eine Vorschrift hält, kann folgende Süßspeise ausprobieren. Ein normal gekochter Himbeerpudding wird nach leichtem Abkühlen mit 1 oder auch nur $\frac{1}{2}$ Packung Himbeermark und 1 Schälchen Joghurt verrührt. Nach dem Erkalten mit Früchten oder Kleingebäck verzieren.

Sicher haben Sie, liebe Leserin, durch unsere Vorschläge einige neue Anregungen bekommen, so daß Sie gewiß von Ihrem nächsten Einkauf mit einem tiefgekühlten Päckchen heimkehren werden. H. E.

Kennen Sie diese Krautgerichte?



Bunter Krauttopf



Pikante Krautschnitten



Weißkraut-Rohkost

Mit dieser kleinen Rezeptauswahl wollen wir Ihnen die Möglichkeit geben, Kraut nicht immer nur mit Kartoffelstückchen zum üblichen Eintopf zu bereiten. Dieses gesunde Wintergemüse kann viel schmackhafter sein als im allgemeinen angenommen wird.

Bunter Krauttopf

200 g Mettwurst, 50 g eingeweichtes, gut ausgedrücktes Weißbrot, 1 Ei, 1 kleine gehackte Zwiebel, 750 g Weißkohl, 250 g Möhren, 65 g Margarine, $\frac{1}{2}$ l Brühe, Paprika, Kräuter. – Aus Mettwurst, Weißbrot, Ei, Zwiebel und bei Bedarf auch Salz eine Masse bereiten und zu Klößchen formen. In der erhitzten Margarine das vorbereitete, geschnittene Kraut und die in Scheiben geschnittenen Möhren dünsten, erst dann die siedende Brühe zugießen. Die Mettwurstklößchen in dem Gemüse gar ziehen lassen. Das Gericht mit Paprika oder Muskat würzen und mit gehackter Petersilie oder feingeschnittenem Schnittlauch bestreuen. Dazu Salzkartoffeln oder Brot auftragen.

Krautfrikadellen

400 g Rotkraut, 50 g Margarine, 150 g Knackwurst, 1 Eßlöffel geriebener Meerrettich, Salz, geriebene Semmel, Mehl, Bratfett. – Das vorbereitete Rotkraut grob zerschneiden und in der Margarine halbweich dünsten. Dann zusammen mit der Knackwurst durch den Fleischwolf geben, Meerrettich und Salz zufügen und mit so viel geriebener Semmel vermischen, daß der Teig nicht mehr zu weich ist. Flache Klößchen formen, in Mehl wenden und in siedendem Fett goldbraun braten. Diese Krautfrikadellen sind eine gute Beilage zu Makkaroni oder anderen Teigwarengerichten, sie lassen sich auch aus Weißkraut bereiten und werden durch eine herzhafte Tunke ergänzt.

Pikante Krautschnitten

1 kleines Weißkraut, Salzwasser, Mehl, 200 g Leberwurst, 2 Eier, 4 Eßlöffel Öl, Bratfett. – Das ganze Weißkraut in Salzwasser gar dünsten, abtropfen lassen und in Spalten schneiden. Jede Spalte in Mehl wenden, auf beiden Seiten mit Leberwurst bestreichen, in das zusammen mit dem Öl verschlagene Ei tauchen und in reichlich heißem Fett goldbraun braten.

Weißkraut-Rohkost

1 kleines Weißkraut, Salz, 3 Eßlöffel Öl, 4 Eßlöffel Joghurt, Sauermilch, Zitronensaft oder Essig, 2 Eßlöffel gehackte Kräuter. – Den vorbereiteten Krautkopf feinstreifig schneiden, mit wenig Salz mürbe stampfen und mit den übrigen Zutaten vermischen. Durch Hinzufügen von Wurstwürfelchen oder 2 geraspelten Äpfeln und 1 Prise Zucker läßt sich der Salat geschmacklich verändern.

HERAUSGEBER: Verlag für die Frau, Leipzig C 1, Friedrich-Ebert-Straße 76; ● VERANTWORTLICHER REDAKTEUR: Margarete Krahmer; Schneiderrat: Antonie Janusch; Handarbeit: Eva Tiesler; grafische Gestaltung: Annelise Stock; Redaktion: Leipzig C 1, Friedrich-Ebert-Straße 76, Telefon: 4 20 46 ● Anzeigen: Leipzig C 1, Friedrich-Ebert-Straße 76. Zur Zeit ist Anzeigenpreisliste Nr. 5 gültig ● Druck: Druckhaus Einheit Leipzig III/18/211 ● Erscheint viermal im Jahre ● Lizenz-Nr. 1444 des Presseamtes beim Vorsitzenden des Ministerrates der DDR



Ich hab' es wunderbar empfunden,
daß meine aufmerksamen Kunden
– bevor sie kommen anprobieren –
sich erst mit „ké“ desodorieren!

ké

der wirksame Desodorstift
beseitigt lästigen Körpergeruch.
Für 1,70 DM im Fachhandel erhältlich.

EIN REICHALDA – ERZEUGNIS



Wittol–Fußbodenpflegemittel
Wittol–Lederpflegemittel
Wittol–Kerzen

sind Erzeugnisse, die jede Hausfrau schätzt und begehrt. Unsere Markenartikel erhalten Sie in allen einschlägigen Geschäften des Handels.

VEB WITTOL · LUTHERSTADT WITTENBERG

Chemo-Color

Blitz-Politur

erzeugt rasch ohne
Bürsten und Polieren
dauerhaften, trittfesten
Hochglanz auf Fußböden,
Treppen und Belägen
aller Fertigung, sie ist
der unentbehrliche Helfer der Hausfrau
Schliebe-Chemie KG
Lackfabrik, Leipzig W 33

SIKA

Staub- und Fliegen-Schutzhauben DGM

Das Ideal jeder Hausfrau
für jedes Gefäß passend



SIKA-Erzeugnisse KG · Leipzig C 1, Dessauer Straße 30 · Ruf 51067



... geeignet ist stets der **GARANT**

Jeho

KAMILLEN-CREME

schützt und pflegt Ihre Haut

Erhältlich in Apotheken, Fachdrogerien, Reformhäusern

Unsere bewährten

STRICKMODELL-SCHNITTE

beraten Sie modisch und stricktechnisch.

Lassen Sie sich in Ihrem Fachgeschäft die neue Frühjahrskollektion schöner Strickmodelle vorlegen.

Verlag für die Frau



Frühjahrsmunter

ist der Fisch. Er lebt vom vitaminreichen Plankton (winzig kleine pflanzliche und tierische Lebewesen). Aus den kristallklaren Fluten des Meeres nimmt er wertvolle Mineral- und Wirkstoffe auf. Der Fisch ist immer springlebendig.

Fischfleisch enthält viel Vitamin A und D, beachtliche Mengen an Vitaminen des B-Komplexes, sehr viel biologisch wertvolles Eiweiß, ernährungswichtige Mineralstoffe und Spurenelemente, besonders Kalium, Phosphor und Jod.

Noch wertvoller werden Fischgerichte, wenn sie mit Gemüsebeilagen gereicht werden. Geben Sie dabei der Gemüse-Rohkost den Vorzug.

Die leichtverdauliche Fischkost entschlackt den Körper, gibt Gesundheit, Energie und Spannkraft zu jeder Jahreszeit. „Frühjahrsmunter" wie der Fisch im Wasser fühlen wir uns durch Fischkost.

AUF JEDEN TISCH

VOLKSEIGENE FISCHWIRTSCHAFT